ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ





ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ







ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ



YOGA FOR CHILDREN

ಪ್ರಕಟಣೆ:

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಮತ್ತು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ

YOGA FOR CHILDREN

Publisher	:	Department of AYUSH, Government of Karnataka and National Rural Health Mission
Copyright	:	Department of AYUSH, Government of Karnataka
Year of publication	:	2011 -12
Price	:	
Pages	:	12 + 144
Cover page	:	Dr. Satish Sringeri
Diagram	:	1. Hemanth Gowda D. 2. Yashas. M 3. Pavithra
Printers	:	Raja Printers No. 59, IV Cross, Lalbagh Road K.S. Garden, Bangalore-560 027 Ph.: 080-22234066, 22219965



ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ

ಅರ್ಪಣೆ

ಯೋಗ ಆಸಕ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ
ಅವರ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯದ ರೂವಾರಿಗಳಾದ
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

AYUSH ಎಂದರೆ

A	-	Ayurveda
Y	-	Yoga and Naturopathy
U	-	Unani
S	-	Siddha
H	-	Homeopathy

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲವಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವಾಗಲೀ, ಇಲಾಖೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಲೇಖಕರಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿ

ತಜ್ಞ-ಸಲಹೆಗಾರರು

ಡಾ॥ ಆರ್. ಸರಸ್ವತಿ, ಎಂ.ಎಸ್
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು
ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ, ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು,
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ॥ ಎಸ್.ಜಿ. ಮಂಗಳಗಿ, ಎಂ.ಡಿ.
ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ॥ ಹೆಚ್.ಟಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಎಂ.ಡಿ.
ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ.,
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ॥ ಎನ್. ಆಂಜನೇಯ ಮೂರ್ತಿ, ಎಂ.ಡಿ
ನಿವೃತ್ತ ಜಂಟಿನಿರ್ದೇಶಕರು
ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ॥ ನಾಗರತ್ನ, ಎಂ.ಡಿ. ಎಫ್.ಆರ್.ಸಿ.ಪಿ(ಯುಕೆ)
ಡೀನ್, ಯೋಗ ಲೈಫ್ ಸೈನ್ಸಸ್
ಸ್ವಾಮೀ ವಿವೇಕಾನಂದ ಡೀಮ್ಡ್ ವಿಶ್ವ
ವಿದ್ಯಾಲಯ. ಜಿಗಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಡಾ॥ ಮಂಜುನಾಥ ಎನ್.ಕೆ, ಬಿ.ಎನ್.ವೈ.ಎಸ್.ಪಿಎಚ್.ಡಿ
ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಸಂಶೋಧನ,
ಎಸ್.ವಿ.ವೈ.ಎ.ಎಸ್.ಎ
ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ॥ ಅರುಣ, ಎಂ.ಡಿ.
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ.,
ಮೈಸೂರು

ಡಾ॥ ಅಯ್ಯನಗೌಡರ್, ಎಂ.ಡಿ.
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು,
ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ., ಬಳ್ಳಾರಿ

ಸಲಹೆಗಾರರು:

ಕೆ.ಎನ್. ಮಧುಸೂಧನ್ ರಾವ್
ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಶಿಕ್ಷಕರು, "ಹಸಿರು", ಅರಳಿ ಮರದ ಪಾಳ್ಯ,
ಚಿಕ್ಕವೀರಯ್ಯ ಪಾಳ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಶಿರಾ ಗೇಟ್, ತುಮಕೂರು
ಆರ್. ಡಿ. ರವೀಂದ್ರ ಮತ್ತು ಹುಸೇನ್ ಷರೀಫ್
ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಾ.ಶಿ.ಇ., ಕೊಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜಗಳೂರು
ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ ಪ್ರಸಾದ್ ವಿ.ಎಸ್.
ಅಧೀಕ್ಷಕರು, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಭಾಷಾ ಪರಿಷ್ಕರಣ:

ಡಾ॥ ಹಾ.ತಿ. ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಸಂಪಾದಕ, ಕುವೆಂಪು ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು

ಸಂಚಾಲಕರು

ಡಾ॥ ಬಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಶೆಣೈ, ಎಂ.ಡಿ.
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು
ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ॥ ಅನಂತದೇಸಾಯಿ, ಎಂ.ಡಿ.
ಸಂಶೋಧನಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ॥ ಹೆಚ್.ಡಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಎಂ.ಡಿ.
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು
ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ॥ ಪೂರ್ಣಿಮ ಭಟ್.ಕೆ, ಬಿ.ಎ.ಎಮ್.ಎಸ್.
ವೈದ್ಯರು ದರ್ಜೆ-2
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜು
ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.





ದೂರವಾಣಿ : ಕಛೇರಿ : 22255324,
22034234
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 22353916
ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 105 ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ,
ವಿಕಾಸ ಸೌಧ, ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ವೀಧಿ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 001.
E-mail: prs-hfw@karnataka.gov.in

ಡಾ. ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ.

ಸಂದೇಶ

ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾನ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಮಕ್ಕಳ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಪರಿಚಯ ಅವಶ್ಯ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳ, ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತ ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ. ರೋಗ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನೋಬಲವೂ ಮೈಗೂಡುವುದು.

'ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ' ಎನ್ನುವ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಜಗತ್ತಿನ ಪೂರ್ಣಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾದುದು. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕೃತಿಯ ಲಾಭ ಪಡೆದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಾಳೆಯನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುವಂತಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

(signature)

ಡಾ. ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ.





ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು
3ನೇಯ ಮಹಡಿ, ಐ.ಪಿ.ಪಿ. ಕಟ್ಟಡ
ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತ, ಬೆಂಗಳೂರು–560 009
ಟೆಲಿ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 080–22373587
080–22873151–59 ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಷನ್: 257
E-mail: mdnrhmkar@gmail.com

ಎಸ್. ಸೆಲ್ವಕುಮಾರ್, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ

ಸಂದೇಶ

ಜಾಗತೀಕರಣ ಮತ್ತು ಆಧುನೀಕರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಏರುಪೇರುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ ಯೋಗವು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಾಸವೆನಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪೂರ್ಣ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗ ಧ್ಯಾನಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನದ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ **'ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ'** ಎಂಬ ಕೈಪಿಡಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಎಸ್. ಸೆಲ್ವಕುಮಾರ್
ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ



ಜಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ ಭಾ.ಅ.ಸೇ.
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ
ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ
ಬೆಂಗಳೂರು-560 009
Department of AYUSH
Dhanwantari Road
Near Anandarao Circle
Bangalore-560 009
Ph.: 080-22876553, 22877484
Fax: 080-22340139

ಮುನ್ನುಡಿ

ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹಲವಾರು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ.

ಮನುಷ್ಯನ 'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ' ಎಂದರೆ, ಅವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಗಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕ, ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿಯಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. 'ಬೆಳೆಯುವ ಕುಡಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡು' ಹಾಗೂ 'ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿರುವ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ.

ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಣಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಅಸಂತುಲಿತ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಶಾರೀರಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂತುಲಿತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವರ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು **'ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ'** ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶ್ರೀ ಗಾ.ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಬೆಂಗಳೂರು.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ

"ಯೋಗ" ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವೇ ಹೊರತು, ಮತ್ತೇನಲ್ಲ, ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನ. –ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ "ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ" ಪುಸ್ತಕವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ರೂಪವಾಗಿದೆ.

"ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ" ವ್ಯಾಧಿಯ ಉಪಶಮನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದರ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೆಂಬ ವಿಷಯ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು?

ಬಾಲಕರಿಂದ ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ (ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರ, ತೂಕ, ಜಾತಿ, ಮತ, ಪಂಥ,ಮೇಲು, ಕೀಳು) ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಸರಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೊರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮುದ್ರೆ,ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಅಲಕ್ಷ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಆರಂಭವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮುಂದೆ ಮಹಾರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಜಾಣತನ.

ಶಕ್ತನಿದ್ದರೂ ಯಾರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು, ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಚೇರ್, ಟೇಬಲ್, ದಿಂಬು, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಜಮಖಾನ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಲವಾರು ಸರಳ ಯೋಗಾಸನ, ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸರಳವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆ, ಮನೆಮದ್ದು, ನೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬಣ್ಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.

“ಯೋಗೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತ:” ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಮಾನವ ಸಂಕುಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ನೋವುಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಹ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಯೋಗವು, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ. ಅದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯತ್ತ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಳಿಲು ಸೇವೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

“ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾ:” ಎಂಬಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲಿ ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯದೊಂದಿಗೆ ರಚಿಸಲಾದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

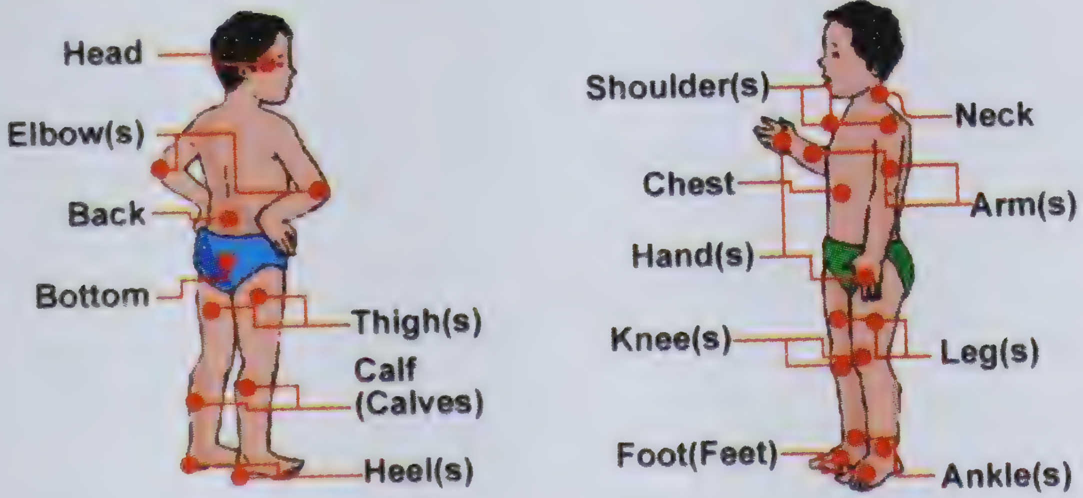
ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನ ನಡುವೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ವೈದ್ಯೇತರರಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಳಜಿಯಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೊಡುಗೆ.

ಪಥ್ಯವು ಅಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸುಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದ ರಚನೆ

ಮಾನವ ದೇಹವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸುಮಾರು 60 ಬಿಲಿಯನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಹಕಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತ ಕಿರು ವಿವರಣೆಯು ಇಲ್ಲಿದೆ.

ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು



1. ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ (ಕಂಕಾಲ) ವ್ಯೂಹ

- ಮೂಳೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾಗ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆಕಾರ, ರೂಪ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಕೊಡುತ್ತವೆ.
- ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಂತಹ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದ ಚಲನೆಯಲ್ಲೂ ಅವು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ಕಾಲುಗಳು, ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಆಸರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಸೆಳೆತದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ 206 ಮೂಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿ ಅಸ್ತಿಪಂಜರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಕೀಲುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.



2. ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯೂಹ

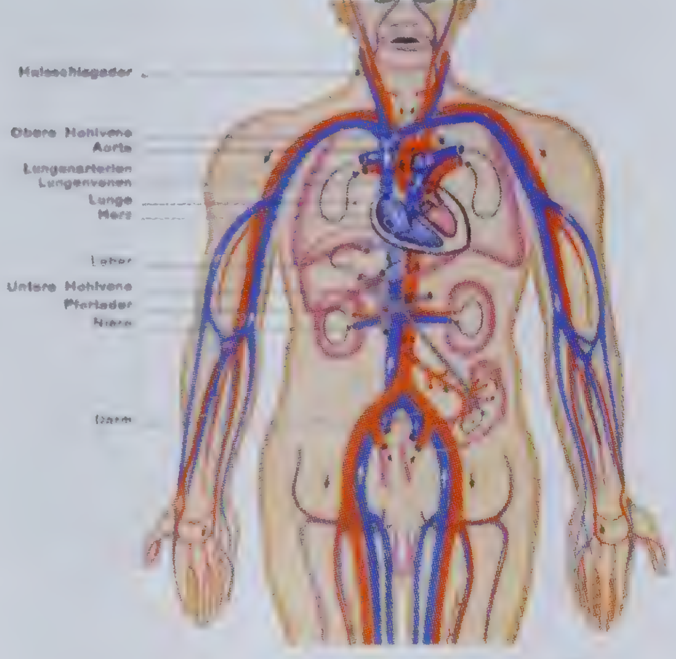
- ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ನಾಯು ಸಂಕೋಚನೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 600ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ.
- ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು, ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ "ಇಚ್ಛಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು" – ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸೊಂಟ, ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು.
- ಇನ್ನೊಂದು "ನಯವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು" (ಸ್ಮೂಥ್ ಮಸಲ್ಸ್) ಇವು ನಮ್ಮ ನೇರ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ, ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳ ಭಿತ್ತಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

3. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

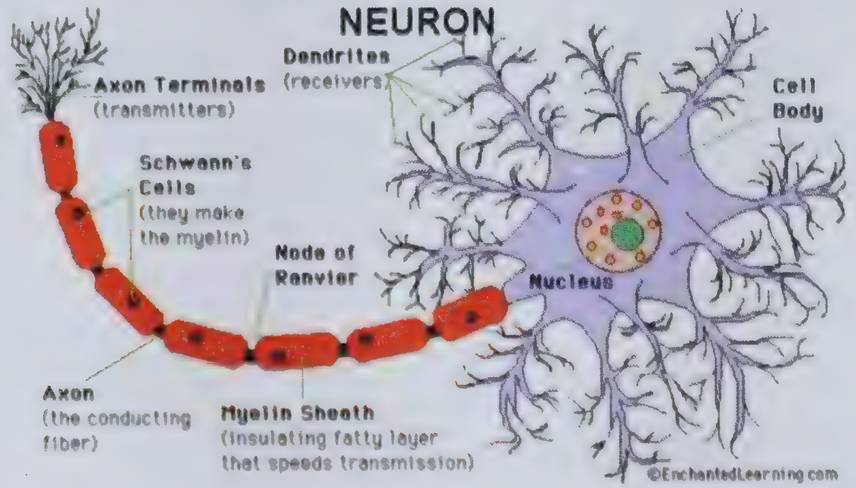
ರಕ್ತವು ಆಮ್ಲಜನಕ, ನೀರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

ಧೀರರು ಸಂಕಟವನ್ನು ದಾಟುವರು. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

- ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಅದು ಹೊರಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.



- ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಂಡ್ಯೊಯಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತರಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದರಂತೆ ಸಾಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಉದ್ದ 12,000 ಮೈಲುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



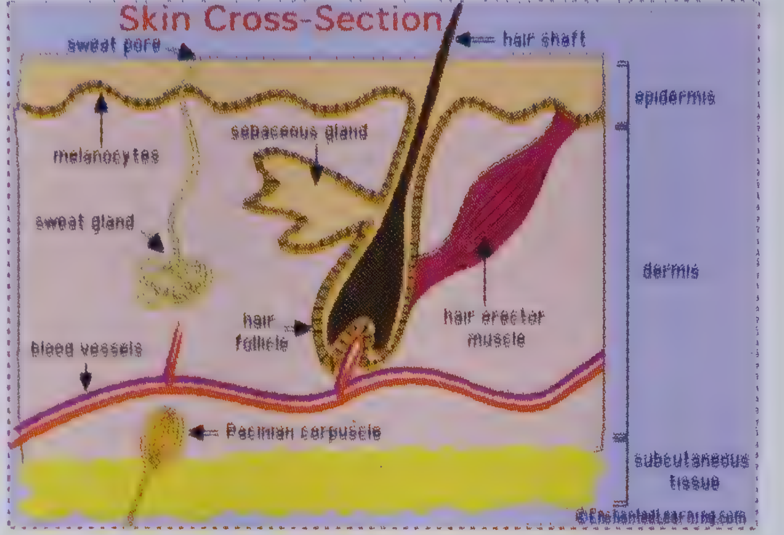
4. ನರಮಂಡಲ

- ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಹಯೋಜನಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಿದುಳು ಕಾರಣ.

5. ಪಚನ ಮಂಡಲ

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇದು ಒಡೆದು ಸರಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ಪೋಷಕಗಳು ಅಪಶೋಷಣೆಗೊಂಡು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಶಗತನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಬಂದು ಮಲ ವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



6. **ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ**

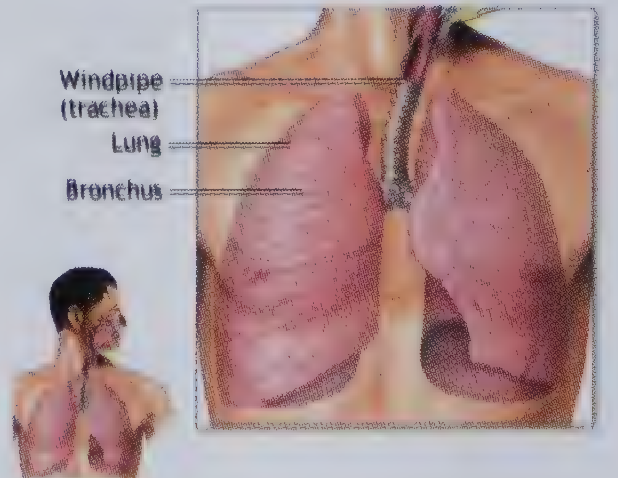
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.
- ವ್ಯರ್ಥವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷವಸ್ತುಗಳು (ಟಾಕ್ಸಿನ್ಸ್) ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

7. **ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ** ಇದು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಮಾನವನ ಸಂತತಿಯ ಮುಂದುವರಿಕೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಪುರುಷನಲ್ಲಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಹೊಸ ಜನ್ಮದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

8. **ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ**

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಿಲಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



‘ತನ್ನವ’, ‘ಬೇರೆಯವ’– ಎಂದೆಣಿಸುವುದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕರ ಪದ್ಧತಿ. ಪ್ರಪಂಚವೇ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ’ ಎಂದೆಣಿಸುವುದು ಉದಾರಿಗಳ ಸ್ವಭಾವ.

9. ಚರ್ಮ

- ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಹೊರ ಭಾಗ.
- ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅತೀನೇರಳೆಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ (ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ರೇಸ್) ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ 98.4 ಡಿಗ್ರಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು.

10. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

1. **ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ** : ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ ತೆಮಡಿಕ (ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ) ಗ್ರಂಥಿ. ನರಮಂಡಲಕ್ಕೂ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಮಂಡಲಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಇರುವುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಮಿಕ್ಕ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದೆ.

2. **ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಪಾರಾ ಥೈರಾಯ್ಡ್** : ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ 'ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.

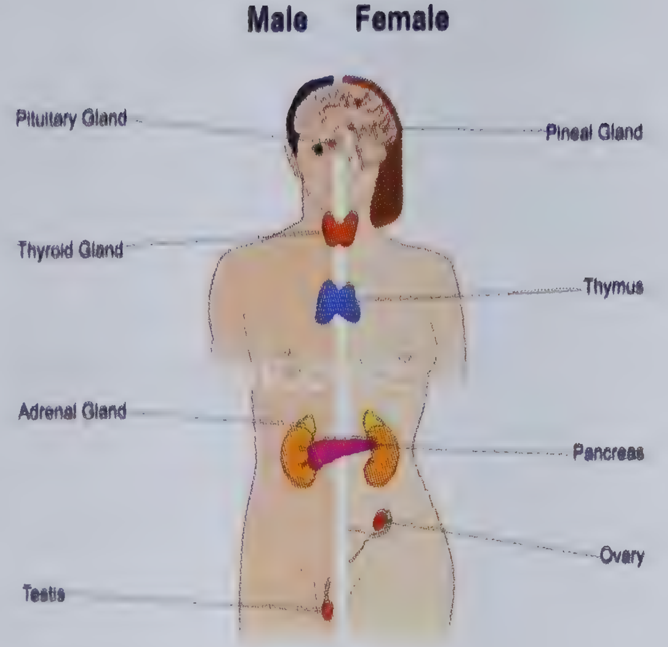
3. **ಥೈಮಸ್** : ಈ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿರೋಧಗುಣವುಳ್ಳ (Antibodies) ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸೀರಂ (Serum) ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದೆ.



4. **ಅಡ್ರಿನಲ್** : ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಕಠಿಣ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

5. **ವೃಷಣ** : ಗಂಡಸರ ವೃಷಣಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ (Scrotum) ವೃಷಣ (Testes) ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ವೃಷಣವು ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು

ಬೀಜಕೋಶಗಳಲ್ಲೂ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೀರ್ಯನಾಳಗಳಿವೆ. ವೃಷಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳಗಳ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರುವ ಕೋಶಗಳು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.



7. ಅಂಡಾಶಯ : ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಕುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎರಡೂ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಅಂಡಾಶಯ (Ovary) ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ.

- ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ರಸದೂತಗಳು (ಹಾರ್ಮೋನು) ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಯೋಜನಕರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶರೀರ ರಚನೆ – ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಟಿ

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಸ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕೇವಲ ಅದರ ಬಾಹ್ಯ ಮೌಲ್ಯದಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಬಳಸದೆ, ಅವುಗಳ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಅಂತರಂಗದವರೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ದೇಹ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನವಲ್ಲ, ಭೋಗದ ವಸ್ತುವೂ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸುಂದರ ಸಾಮರಸ್ಯ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶರೀರದ ಅದ್ಭುತ ರಚನೆಯ ಪರಿಚಯದಿಂದ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಗರಚನೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಆಯಾ ಭಾಗಗಳ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಓದುಗರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಎರಡೂ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

ವೃಕ್ಷಗಳು ಸತ್ಪುರುಷರಂತೆ. ತಾವು ಸ್ವತಃ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ನೆರಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ

ಯೋಗವಿದ್ಯೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನೀಡಿದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ. ಇದೊಂದು ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯನೂತನ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮಾನವನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭೌತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಈ ಯೋಗಕಲೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮ. ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗೊಂಡಿದ್ದ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸೂತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಹಿರಿಮೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರನ್ನು ಯೋಗಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುವ ಪದಗಳೆಂದರೆ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು. ಇವರೆಡೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾದವು, ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ನಡುವೆ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಬಹಳವಾಗಿ ಶ್ರಮ, ಆತಂಕ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಯೋಗಕಲೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧ, ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಉದ್ದೀಪನ (ಹೆಚ್ಚಳ), ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ-ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥ ಯುವ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯ.

ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲಧಾತುವಾದ **"ಯುಜ್"** ಎನ್ನುವ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು; ಬಂಧಿಸು, ಕೂಡಿಸು, ಸೇರಿಸು ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಈ ಪದ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು : ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮಾತು.

'ಯೋಗ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ' 'ಕೌಶಲದಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವೇ ಯೋಗ'. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದೂ ಯೋಗವಾಗಿದೆ.

'ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ' ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವು-ನಲಿವು, ಸಿಹಿ-ಕಹಿ, ಉಷ್ಣ-ಶೀತ, ಕತ್ತಲೆ-ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗ. ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೆ, ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗದೆ ಅವರೆಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗ.

ಯೋಗಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳು **'ಯೋಗ: ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ'** ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ.

ಪ್ರಮಾಣ, ವಿಪರ್ಯಯ, ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರಾ, ಸ್ಮೃತಿ ಈ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಭಿನಿವೇಶ ಮುಂತಾದ ಕ್ಲೇಶಗಳು: ವ್ಯಾಧಿ(ವೈಷಮ್ಯ), ಸ್ತ್ಯಾನ(ಸೋಮಾರಿತನ), ಸಂಶಯ(ಅನುಮಾನ), ಪ್ರಮಾದ (ಆತುರತೆ), ಆಲಸ್ಯ (ಜಡತ್ವ), ಅವಿರತಿ (ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ), ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ(ಭ್ರಾಂತಿ), ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕತ್ವ(ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು), ಅನವಸ್ಥಿಕತ್ವ (ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯದಿರುವುದು) ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ತ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

'ಯೋಗ' ಎಂದರೆ 'ಆತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು' ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೇಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಗ್ರಹಿಸುವುದು) ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇವೆರಡು ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ನಿಮಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ "ಆತ್ಮ" ಎಂದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವಂಥದ್ದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನೆರಳಿನಂತೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವಂಥದ್ದು. ತಾಯಿಯಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವಂಥದ್ದು, ಗುರುವಿನಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ತೋರಿಸುವಂಥದ್ದು.

"ಪರಮಾತ್ಮ" ಎಂದರೆ ಅದು ಅಖಂಡ, ಅನನ್ಯ, ಗುರುವು, ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಬಂಧು, ಬಾಂಧವರು ಎಲ್ಲವೂ ಈ "ಪರಮಾತ್ಮನೇ". ಆತನಿಂದಾಗಿಯೇ ಈ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಲಯಗಳು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಅಂಶವೇ ಈ 'ಆತ್ಮ'. ನಮ್ಮೀ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು' ಯೋಗದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸನ, ಮಲಗಲು ಸ್ಥಳ, ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾದ ಮಾತು- ಇವು ಸಜ್ಜನರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

'ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠ' ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಕಾರ **"ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗ: ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ"** ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ .

ಯೋಗಫಲಗಳು: ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಲವಾರು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪಥಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ಅ) ಕರ್ಮಯೋಗ,

ಆ) ಭಕ್ತಿಯೋಗ,

ಇ) ಜ್ಞಾನಯೋಗ

ಈ) ರಾಜಯೋಗ. ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ, ಅಷ್ಟಾಂಗಮಾರ್ಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

1. **ಯಮ:** ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ –ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು–ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆ
2. **ನಿಯಮ:** ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿದಾನ– ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು–ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆ
3. **ಆಸನ:** ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿ– ಅಂಗಗಳ ನಿಲುವು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಲಘುತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ– ಸ್ಥಿರಂ ಸುಖಂ ಆಸನಂ
4. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:** ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು, ಜೀವ, ವೀರ್ಯ, ಗಾಳಿ, ಶಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣವು ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿಯು, ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿಯು, ಘನರೂಪದಲ್ಲಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸದ ಪದ್ಧತಿ
5. **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:** ಪಂಚೇಂದ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ತರುವುದೇ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ,ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು
6. **ಧಾರಣ:** ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೋಳಿಸುವುದು, ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳಿಸುವುದು
7. **ಧ್ಯಾನ:** ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾರ್ಗ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಸೂತ್ರವೇ ಧ್ಯಾನ
8. **ಸಮಾಧಿ :** ಸಾಧಕನ ಅಂತ್ಯಗುರಿ = ದೇವರ ಹಾಗೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಲನ ಆಗುವುದು.

ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಯೋಗ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದೊಡನೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು:

- ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢವಾಗಲು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಇಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗೆಗೆ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ

- ಯೋಗ ಎಂದರೆ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಮುಳ್ಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಸಾಧನೆ.
- ಯೋಗ ಋಷಿಮುನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ.
- ಯೋಗ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ.
- ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರು, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು, ಕಾಲಾವಕಾಶವಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಗ ಸೀಮಿತ ವರ್ಗದ, ಪಂಥದ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ.
- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯೋಗ ನಿಷಿದ್ಧ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಯೋಗ ಬೇಡ.
- ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್, ಸರ್ಕಸ್ ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತುಗಳೂ ಯೋಗವೇ.
- ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡಬಾರದು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

1. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.
2. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಊಟವಾದ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಅನಂತರ ಸಂಜೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.
3. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

4. ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಶುಭ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿರಬೇಕು.

5. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕೊಠಡಿ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

6. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಜಮಖಾನದ (ಮ್ಯಾಟ್) ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣವೆನ್ನುವುದು ಸಮಾಜ ಮುಖಿಯಾದಷ್ಟೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಾಜ ಸುಶಿಕ್ಷಿತವೂ ಸುಭದ್ರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಒಂದು ಕಲೆ, ಯೋಗ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ, ಯೋಗ ಒಂದು ದರ್ಶನ, ಯೋಗ ಒಂದು ಜೀವನತತ್ತ್ವ. ಬದುಕಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಾದ ಯಮ ನಿಯಮಗಳೆರಡೂ ನೈತಿಕ ಹಕ್ಕನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ, ಗ್ರಂಥಿಗಳ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ, ನರಮಂಡಲದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಕಾರ್ಯಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು :

ಸ್ಥಳ :

- ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸ್ಥಳ ಸೂಕ್ತ, ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ನೇರವಾದ ಬಿಸಿಲು, ಅತಿ ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಇರಬಾರದು.
- ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಸಲು ಚಾಪೆ, ಜಮಖಾನ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಮಯ :

- ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು.
- ಶೌಚಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಉಡುಪು :

- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಉಡುಪು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸರಳವಾದ, ಸಡಿಲವಾದ ಶುಭ್ರವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಉಡುಪು ಉತ್ತಮ.
- ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ದರಿದ್ರರ ಮನೋರಥಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ನಿಯಮ :

- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ನೀರು, ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಲಘು ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ, ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ:

- ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವರವರ ದೇಹಕ್ಷಮತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.
- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

ಸಮರ್ಥ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಾವು ಬಯಸಿದಂತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು, ಅನ್ಯರನ್ನೂ ರೂಪಿಸಬಲ್ಲರು. ತಾವೂ ಕಲಿತು ಇತರರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿಸುವವರೆ ನಿಜವಾದ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಯೋಗಾಸನ ಕಲಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು
- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ
- ತರಗತಿಯ ಅನಂತರ

1. ಯೋಗ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು

ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಪ್ರಚಂಡ ಬೆಳಕಿನ ಎದುರು ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರರು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮಿಣುಕು ದೀಪಗಳು

ಅಧ್ಯಯನ :

- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವುದು.
- ಕಲಿತವರೊಡನೆ, ತಜ್ಞರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದಾಗ ಕಲಿಸುವಿಕೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಜನೆ :

ತಮಗೆ ಸಿಗುವ ಕಾಲಾವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಸನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಯೋಜನೆಯಿದ್ದಾಗ ಸಮಯ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ :

ತಾತ್ತ್ವಿಕ (Theory) : ತಾವು ಮಾಡಿಸುವ ಆಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವಷ್ಟು ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಅಂಗ ಆಸನ. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ತನ್ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಒಂದು ಆಯಾಮ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ಆಸನಗಳ ಹೆಸರು, ಅವುಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ಪರಿಣಾಮ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಈ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ (Practice) : ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಯಸ್ಸು, ದೇಹಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮನೋಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಾನು ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಕಲಿಸಿದಾಗ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸಮಯಪಾಲನೆ :

ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಜರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾದರಿ. "ಯಥಾ ಗುರುಃ ತಥಾ ಶಿಷ್ಯಃ"

ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ವಿನಯ, ವಿನಯದಿಂದ ಯೋಗ್ಯತೆ, ಯೋಗ್ಯತೆಯಿಂದ ಹಣ, ಹಣದಿಂದ ಧರ್ಮ, ಧರ್ಮದಿಂದ ಸುಖ.

2. ಯೋಗ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ

ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಣಿ ಇರಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪೂರ್ವತಯಾರಿಯಿದ್ದಾಗ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯ ಎರಡೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಣಿಯೂ ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಸೆಲೆಯಿದ್ದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಿ ಎಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಆಸನವನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅ. ವಿವರಣೆ (Explanation):

ಯೋಗ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಆಸನಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿರದೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಲು ನಿತ್ಯಬಳಕೆಯ ಪದಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ – ಒಂಟೆ ಡುಬ್ಬದ ಹಾಗಿರುವ ಭಂಗಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ತ್ರಿಕೋನಾಸನ–ತಲೆ, ಕೈ, ಕಾಲು – ಮೂರೂ ತ್ರಿಭುಜಾಕಾರದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನದ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಭಂಗಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ. ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ (Demonstration):

ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಭಾಗವಾದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ. ದೃಕ್ ಶ್ರವಣ (Audio Visual) ಮಾಧ್ಯಮ ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶನ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಜ್ಞಾನ, ಪರಿಣತಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವವರ ದೇಹಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಕಲೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಇ. ಗಮನಿಸುವಿಕೆ – ತಿದ್ದುವಿಕೆ (Observation - Correction):

ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರತಿ ಭಂಗಿಯನ್ನೂ ನೋಡಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗಿದ್ದಾಗ ತಿದ್ದುವ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾರಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ವಾಗ್ಮಿತೆ.

ಸೂಚನೆಗಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲೋ, ನಿಲುನಿನಲ್ಲೋ, ಭಂಗಿಯಲ್ಲೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

3. ಯೋಗ ತರಗತಿಯ ನಂತರ :

ಕುಶಲ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೂ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಲು, ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ : ಆ ದಿನ ತರಗತಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆಸನಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಬಗ್ಗೆ, ನೀಡಿದ ವಿವರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಾನು ನಿಂತು ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಾದಿ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ ಕಲಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆ ಇದ್ದು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಮ್ಮುವಂತೆ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಇರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವಂತಹ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿ (Voice) ಇರಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಚಲನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ವಿವರಣೆಗಿಂತ ಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೃಕ್‌ಶ್ರವಣ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ನೋಡಿದ್ದನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ತಾಳ್ಮೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಬೇಸರಿಸದಿರುವುದು, ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾದ ಸ್ಥೈರ್ಯ– ಇವು ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಯ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು.

ಅತೀ ಚುರುಕಾಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದೇ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲಿರುವ ಸುಪ್ತಶಕ್ತಿ (Potential Strength) ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರಲಿ.

1. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

1. ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಂಗವ್ಯೂಹವನ್ನು ಬಲಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ, ಹೃದಯ, ನರಮಂಡಲ, ಮೆದುಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಇಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
5. ನರಮಂಡಲದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
6. ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗಬಾರದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

1. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯಾರು ಓದನ್ನು ಕೇವಲ ತನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಮಾರುವ ವ್ಯಾಪಾರಿಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

3. ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯವೆಂಬುದು ಭಾವನೆಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿಯೂ (ಬಡವ, ಶ್ರೀಮಂತ, ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು, ಕರಿಯ, ಬಿಳಿಯ, ಪುಟ್ಟಮಗು. ವಯೋವೃದ್ಧ) ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ 'ಸಂತೋಷ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಚುರುಗುಟ್ಟಿದಾಗ 'ಹಸಿವು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ 'ನೋವು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಆತ್ಮೀಯರು ಸಿಕ್ಕಾಗ 'ಸುಖ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಹಣವಿದ್ದಾಗ 'ದೃಢತೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಮೋಸ ಹೋದಾಗ 'ತಪ್ಪು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ದೇವರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ 'ಆನಂದ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ... ಹೀಗೆ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಯೂ ಅಗತ್ಯವಾದುದು, ಕಷ್ಟವೆಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಹಸಿವೇ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಆನಂದ ಸಿಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗನುಸಾರ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹರಿದು ಹಂಚಿಹೋದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ, ಸದೃಢವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಭಾವನೆಗಳ ತಳಹದಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ನಡತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಾ ಒಬ್ಬರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ.

ಅಲ್ಲಿ 'ನಂಬಿಕೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಂಬಿಕೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಜೀವನವನ್ನು, ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಂಬಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮೋಸಮಾಡದಂತೆ ಅಥವಾ ನಾವೇ ಮೋಸಹೋಗದಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗದ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಎಂತಹ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಂತಹ ಫಲ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ

4) ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತರ್ಕಶಕ್ತಿಗಳು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಂಥವುಗಳು. ಬುದ್ಧಿಯು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜ್ಞಾನದೀಪ್ತಿಯಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪಾಠದ ಮಾಹಿತಿಗಿಂತಲೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಗುವು ಕೇಳಿದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತನಗೆ ದೊರೆಕಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಿತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಹರಿತಹೊಂದಿದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ದಾಸನಾಗದೇ ಸ್ವಾಮಿತ್ವ ಹೊಂದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದ ಎರಡು ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರ ಜೊತೆಗೇ ಆ ವಿಷಯದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಈ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂಥದ್ದು, ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

5) ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಪರಮೋಚ್ಚ ಗುರಿ. ಈ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿಯೇ ಮನುಷ್ಯ ನೂರಾರು ಜನ್ಮವನ್ನೆತ್ತಿ ಜೀವನ್ಮರಣದ ಸಂಕೋಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವುದು,

ಒಳ್ಳೆ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮಂತ್ರ ಶ್ಲೋಕ ಪಠಣ ಮಾಡುವುದು, ದಾನಧರ್ಮ ಮಾಡುವುದು, ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಹೀಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ನೊಗದಂತೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಿಭಾಯಿಸುವಂತಹ ಆ ಪರಮೋಚ್ಚ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿಯೇ 'ಮುಕ್ತಿ'

ಸ್ವಯೋಗ್ಯತೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಏಳ್ಗೆಯೇ ಸದಾ ಅಪಾಯ ರಹಿತವಾದುದು.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಂದರ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರ ಎಲ್ಲವೂ ಇರಬಹುದಾದರೂ ಆತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿರಬಹುದು. 'ಯೋಗ' ವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಮನಸ್ಸಿಗೊಂದು ಆತ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆ ನೀಡಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು 'ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ದೇವರ ಕೆಲಸ' ಎಂಬ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂಥ ಒಂದು ಭಾವನೆ ಈ ದೇಶವನ್ನು ಮುನ್ನೆಡಸಲು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಈ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೆಲಸ ನಿಮ್ಮಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನಿಂದಲೂ ಆಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮೈ-ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮವೆಂಬುದು ಕೋಡಿಯಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಸಮಾಜದ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳು ನಿಮ್ಮಂಥ ಮಕ್ಕಳೇ!! ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅರಿಯುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ಈ ಬಗೆಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳೆವಣೆಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಸಮಾಜದ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉದ್ಧಾರ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎರಡೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ, ಅಭದ್ರತೆಗಳು ತೊಲಗಿ ಶಾಂತಿ ಮನೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನರು ಸೋದರ ಭಾವದಿಂದ ಬದುಕಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀ ತಾತನ ರಾಮರಾಜ್ಯದ ಕನಸು ನನಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕನಸಿನ ಸಾಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಹೋರಾಡುತ್ತೀರೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಮಕ್ಕಳೇ..... ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಿಂದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಶುಭ್ರ ಕುಸುಮದಂತೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅರಳಬೇಕು. ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಆದರ್ಶ ಮಾನವರಾಗಬೇಕು ಇಂತಹ ಒಂದು ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ "ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ" ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ತರಗತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು	ಮೂರು ಗುಣಗಳು	ಬಂಧ ತ್ರಯಗಳು
ಚಂದ್ರ (ಇಡ)	ರಾಜಸಿಕ	ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ
ಸೂರ್ಯ (ಪಿಂಗಳ)	ತಾಮಸಿಕ	ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ
ಸುಷುಮ್ನಾ	ಸಾತ್ವಿಕ	ಮೂಲ ಬಂಧ

ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ತರಗತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ

ವಯಸ್ಸು	ತರಗತಿ	ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿವರ	ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
6	1	ಉದರಶ್ವಾಸ, ಉರಶ್ವಾಸ, ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಕಾರ- 1 ಮತ್ತು 2, ಶವಾಸನ.	'ಅ' ಕಾರ, 'ಉ'ಕಾರ, 'ಮ'ಕಾರ, 'ಓಂ'ಕಾರ (ಮಹಾಪ್ರಾಣ ಧ್ವನಿ)
7	2	ಉದರಶ್ವಾಸ, ಉರಶ್ವಾಸ, ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ, – (ಪ್ರಕಾರ 1 ರಿಂದ 4), ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ, ಕಟಿಶ್ವಾಸ, ಮಕರಾಸನ, ಶವಾಸನ.	'ಅ' ಕಾರ, 'ಉ'ಕಾರ, 'ಮ'ಕಾರ, 'ಓಂ'ಕಾರ (ಮಹಾಪ್ರಾಣ ಧ್ವನಿ)
8	3	ಉದರಶ್ವಾಸ, ಉರಶ್ವಾಸ, ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ (ಪ್ರಕಾರ 1 ರಿಂದ 6), ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ, ಕಟಿಶ್ವಾಸ, ಮಾರ್ಜಾಲಶ್ವಾಸ, ಕತ್ತಿನ ಚಾಲನೆ, ಕೈ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈ ಚಾಲನೆ, ಮಕರಾಸನ, ಶವಾಸನ,	'ಅ' ಕಾರ, 'ಉ'ಕಾರ, 'ಮ'ಕಾರ, 'ಓಂ'ಕಾರ (ಮಹಾಪ್ರಾಣ ಧ್ವನಿ)
9	4	ಉದರಶ್ವಾಸ, ಉರಶ್ವಾಸ, ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ, (ಪ್ರಕಾರ 1 ರಿಂದ 6), ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ, ಕಟಿಶ್ವಾಸ, ಮಾರ್ಜಾಲಶ್ವಾಸ, ಕತ್ತಿನ ಚಾಲನೆ, (ಕುತ್ತಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ) ಮಣಿಕಟ್ಟಿಗೆ, ಪಾರ್ಷ್ಣೀಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ, ನೇತ್ರ ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ, ಮಕರಾಸನ, ಶವಾಸನ,	**ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನ :** ತಾಡಾಸನ / ಪರ್ವತಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳು (ಊರ್ಧ್ವಹಸ್ತಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಬದ್ಧಾಂಗುಲ್ಯಾಸನ) ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮನಮಸ್ಕಾರಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ. ಪಾರ್ಷ್ಣೀ ಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ, ಜಾನುಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ
10	5	ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ, ಪಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ, ಪಾದ ಭ್ರಮಣ, ಅರ್ಧತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ, ಪಾರ್ಶ್ವಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ, ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಧೋಮುಖ ವಜ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ಶಶಂಕಾಸನ.	4 ನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡುವ ಆಸನ:ಉತ್ಕಟಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಉತ್ಥಿತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ-2, ಗರುಡಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಪದ್ಮಪರ್ವತಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಠಕೋನಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಭ್ರಾಮರಿ, ಸದಂತ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
11	6	ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು	5 ನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

12	7	5 ನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಧಿವ್ಯಾಯಮ ಪಾರ್ಷ್ಣಿಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ, ಜಾನುಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉರಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಕಟಿಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಸ್ಕಂದಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮಣಿಬಂಧ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ ಅಂಗುಲಿ ತಾಡನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳು	**ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನ :** ತಾಡಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಹಸ್ತಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವ ಬದ್ಧಾಂಗುಲ್ಯಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ, ಉತ್ಕಟಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಗರುಡಾಸನ, ಅರ್ಧಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ, ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ, ಉತ್ಥಿತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ-1 ಮತ್ತು 2, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ, /ಚಕ್ರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ,
ಕುಳಿತು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನ : ವಜ್ರಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಪದ್ಮ ಪರ್ವತಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಠ ಕೋನಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ವೀರಾಸನ **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆ :** ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ, ಚಂದ್ರಭೇಧನ, ಸೂರ್ಯಭೇದನ, ಭ್ರಾಮರಿ, ಸದಂತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಓಂಕಾರ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ತ್ರಾಟಕ, ಉಷಪ್ರಕ್ಷಾಲನಕ್ರಿಯೆ, ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ, ಚಿನ್ಮದ್ರೆ, ಚಿನ್ಮಯಮುದ್ರೆ, ಆದಿಮುದ್ರೆ,			
13	8	ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಿಂತಲ್ಲೆ ಓಟ (ಜಾಗಿಂಗ್)	7 ನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೊತ್ತಾನಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವ ಪ್ರಸಾರಿತಾಸನ, ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ, ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ, ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ, ಯೋಗಮುದ್ರೆ, ಅಪಾನಮುದ್ರೆ, ಅಪಾನವಾಯುಮುದ್ರೆ, ಮಾತಾಂಗಮುದ್ರೆ, ಸೂರ್ಯಮುದ್ರೆ.
14	9	ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು	8 ನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ನವಾಸನ, ವರುಣಮುದ್ರೆ.
15	10	ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು	9 ನೇ ತರಗತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ದ್ವಿಪಾದ ಭುಜಪೀಡಾಸನ, ಬಕಾಸನ, ಶವಾಸನ

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು:

	ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ	ತಪ್ಪಾದ ಭಂಗಿ
1	ನಿಂತಿರುವಾಗ	
2	ಕುಳಿತಾಗ	
3	ಕುಳಿತು ಬರೆಯುವಾಗ	
4	ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಾಗ	
5	ಮಲಗಿರುವಾಗ	

1. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
2. ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನಾಗಿ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು.
3. ಮಲಗುವಾಗ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಬೇಕು.
4. ಊಟ ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.
5. ಬರೆಯುವಾಗ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬರೆಯಬಾರದು.
6. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ / ಟಿವಿ ಪರದೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಬಾರದು.
7. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬಾರದು, ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕು.
8. ಬೆಳಗ್ಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
9. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.
10. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮ

1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
    1. ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ
    2. ಗುರುಸ್ತುತಿ
    3. ಯೋಗ ಮಂತ್ರ
2. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ
    1. ಉದರಶ್ವಾಸ
    2. ಉರ:ಶ್ವಾಸ
    3. ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ
    4. ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ
    5. ಮಾರ್ಜಾಲಶ್ವಾಸ
    6. ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ
    7. ಕಟಿಶ್ವಾಸ
3. ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
4. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

5.	ಆಸನಗಳು	1.	ತಾಡಾಸನ
	1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ	2.	ವೃಕ್ಷಾಸನ
		3.	ಉತ್ಕಟಾಸನ
		4.	ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ
	2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ	1.	ವಜ್ರಾಸನ
		2.	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ
		3.	ಪದ್ಮಾಸನ
		4.	ವೀರಾಸನ
	3. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ	1.	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ
	ಮತ್ತು ತಿರುಚಿ	2.	ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ
	ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	3.	ಮರೀಚಾಸನ
		4.	ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ
		5.	ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ
	4. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ	1.	ಭುಜಂಗಾಸನ
		2.	ಧನುರಾಸನ
		3.	ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ
		4.	ಚಕ್ರಾಸನ
6.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ	1.	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ
	ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು	2.	ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ
		3.	ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ
		4.	ನಾಡಿಶೋಧನ
		5.	ಕಪಾಲಭಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿ
		6.	ತ್ರಾಟಕ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸನ್ನವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನತಿ; ಸುಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಿದ್ಧತೆ :

ಶುಭ ಕಾರ್ಯದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಂತರಾತ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗಿದೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಮಂಡಿ ಮಡಚಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ವಜ್ರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಗಮನ ವಿವರಣೆಯ ಕಡೆ ಇರಲಿ. ಮುಖ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದಿರಲಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಇಂಚರ, ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೆ ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಭಾವನೆ ಅಹಂಕಾರ ನಾನತ್ವಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

ಓಂ. . . . . .ಓಂ. . . . . .ಓಂ. . . . .

ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ:

ಓಂ ಸಹನಾ ವವತು ಸಹನೌ ಭುನಕ್ತು । ಸಹವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ: ॥

ತೇಜಸ್ವಿನಾ ವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈಃ ಓಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿಃ ॥

ಅರ್ಥ: ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಸಮರ್ಥವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಾಗಲಿ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಧ್ಯಯನವು ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಲಿ, ನಾವು ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸದೇ ಇರುವಂತಾಗಲಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ದೈವಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲಿ.

ಗುರುಸ್ತುತಿ:

ಗುರುಬ್ರಹ್ಮಾ ಗುರುರ್ವಿಷ್ಣುಃ ಗುರುರ್ದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರಃ ।

ಗುರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ತಸ್ಮೈಶ್ರೀ ಗುರವೇ ನಮಃ ॥

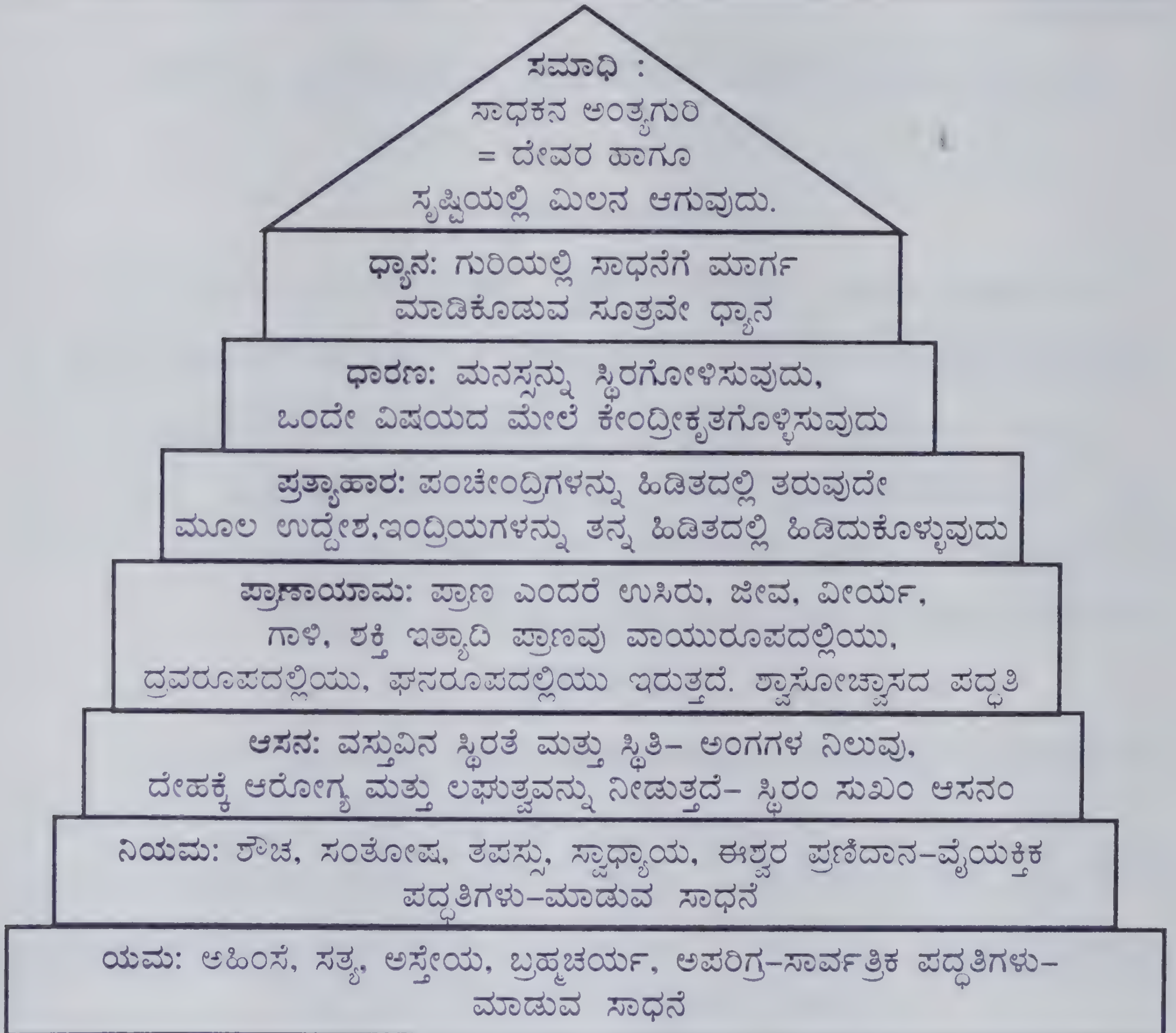
ಅರ್ಥ: ಗುರುವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಮಹೇಶ್ವರರಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ವಸ್ತುವೂ ಗುರುವೇ ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಗುರುವಿಗೆ ನಮನಗಳು.

ಯೋಗ ಮಂತ್ರ

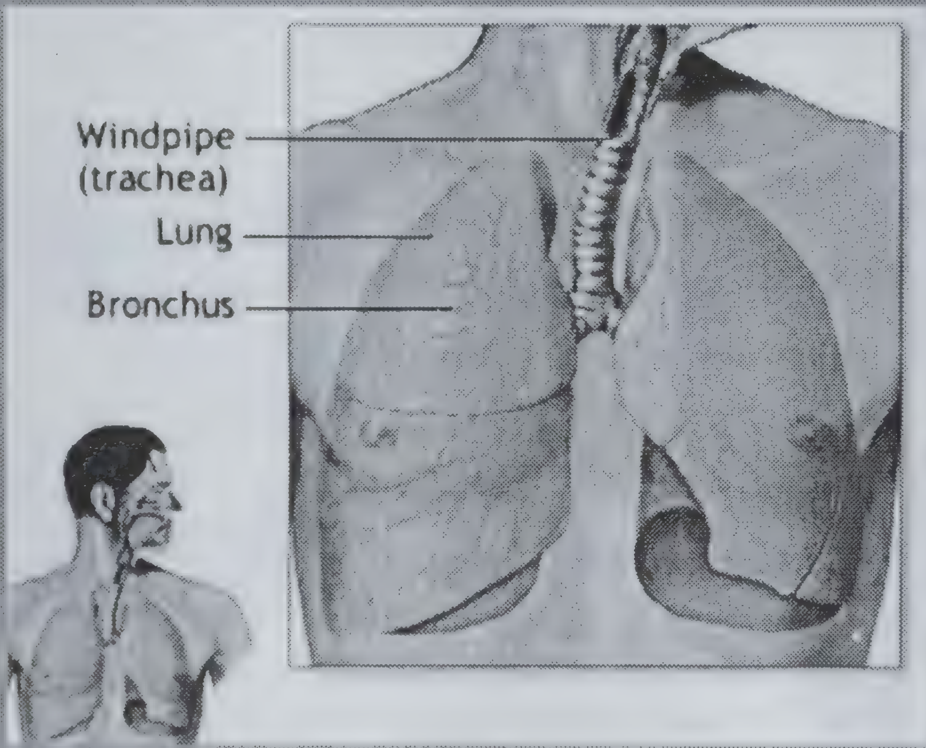
ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪದೇನ ವಾಚಾಂ । ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ವೈದ್ಯಕೇನ ॥
ಯೋಽಪಾಕರೋತ್ತಂ ಪ್ರವರಂ ಮುನೀನಾಂ । ಪತಂಜಲಿಂ ಪ್ರಾಂಜಲಿರಾನತೋಽಸ್ಮಿ॥

"ಅಂತರಂಗದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಯೋಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕವೂ, ಶಬ್ದ ಪ್ರಯೋಗ ದೋಷಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ, ಶರೀರ ದೋಷಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕವೂ ದೂರಗೊಳಿಸಿದ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಪತಂಜಲಿಗೆ ಕೈಮುಗಿದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಶಿರಭಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂಬ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಲಕರಣೆಯಂತಿರುವ ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಯುಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗೆ ಭಕ್ತಿ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಬೇಡೋಣ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ, ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವಂತಹ ತ್ರಿಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ,ಈ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ಸಹಜಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.



ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳು



BREATHING EXERCISES

ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳು

1. ಉದರಶ್ವಾಸ:



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮುಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. 5 ಬಾರಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

2. ಅನಂತರ ವಾಪಸ್ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

2. ಉರಶ್ವಾಸ:



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮುಂದೆ ಊರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು

2. ಅನಂತರ ವಾಪಸ್ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತಾರ ಗೊಳ್ಳುವುದು.

➢ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

➢ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಮತೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

3. ಗ್ರೀವ ಶ್ವಾಸ:



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಸ್ತವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.
4. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದು ಅನಂತರ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ, ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➤ ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಗೂನುಬೆನ್ನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

➤ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದತೂಕ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



4. **ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ:**

ಮಲಗಿ, ನಿಂತು, ಕುರ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಹಾಗೂ ವಜ್ರಾಸನ/ವೀರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಪ್ರಕಾರ–1



1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ 5 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ–2

2. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ–3



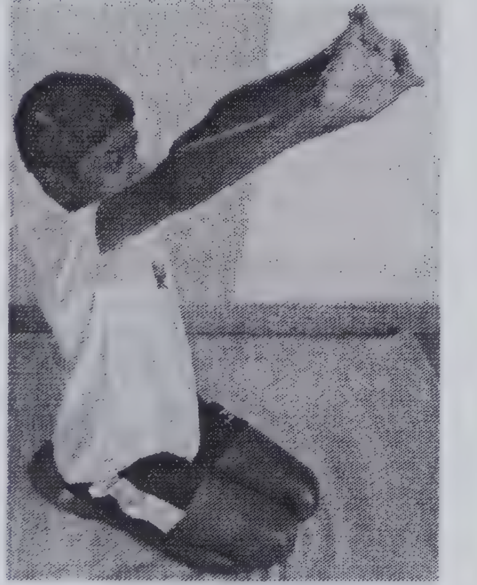
3. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆಯಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಪ್ರಕಾರ–4



4. ಎರಡೂ ಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದೆ ಚಾಚುವುದು. ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎದೆಗೂಡು ಹತ್ತಿರ ತರುವುದು. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ–5



5. ಎರಡೂ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ 45^0 ಮೇಲೆಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚುವುದು, ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ–6

6. ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ 90^0 ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು, ಕೈ ಬೆರಳು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಕೀಲುಗಳು, ಕೈ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಚಾಲನೆಗೊಂಡು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

➢ ವಪೆಯ ಭಾಗ ಹಿಗ್ಗಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳ ಮಣಿಗಂಟು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳು ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಗುಣಗ್ರಾಹಿಗಳು ವಸ್ತುವಿನ ದೋಷವನ್ನು ನೋಡದೇ ಗುಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ:

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ ಅನಂತರ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಂದೆ ಊರಿ ಮಂಡಿ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಶರೀರ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರ ವಾಗಿರಬೇಕು.



2. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಲೆ (ಕುತ್ತಿಗೆ) ಭಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ತಲೆ ಭಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿ (7 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು)



❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಯ ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚಾಲನೆಗೊಂಡು ಸಮತೋಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ.

➢ ಕಶೇರುಕಗಳ (ಡಿಸ್ಕ್) ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

6. ಶ್ವಾನ ಶ್ವಾಸ:



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮುಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು.
2. ದೃಷ್ಟಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಲ್ಲಿ. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಚಾಚಿ, ನಾಯಿ ಉಸಿರಾಡುವ ರೀತಿ 25–30 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಶಬ್ದ ಸಹಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಶಬ್ದ ರಹಿತ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶೀಲವೇ ಭೂಷಣ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ನಾಲಿಗೆಯು ತೇವಾಂಶಗೊಂಡು ತಣ್ಣನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ದಂತದ ವಸಡಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

7) ಯೋಗ ನಮಸ್ಕಾರ (ಕಟಿ ಶ್ವಾಸ):

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:



1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಆದಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ (ಕಟಿ) ಸೊಂಟದ ಹಿಂಭಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಂಧಿಸುವುದು.
3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು, 7 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು)

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

7.1 ಪಾರ್ಷ್ಣಿಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ:

ಪ್ರಕಾರ –1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲು ಬೆರಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತ ಕಾಲುಬೆರಳು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ–2. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

7.2 ಜಾನುಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ:

ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡಗಾಲು ವಾಪಸ್ ತನ್ನಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು

7.3 ಉರಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ:

ಪ್ರಕಾರ–1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ,ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡಗಾಲು ವಾಪಸ್ ತನ್ನಿ. ಅದೆ ರೀತಿ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ–2. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗಾಲು ಬಲ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬಲಗಾಲು ವಾಪಸ್ ತನ್ನಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

7.4 ಕಟಿಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಪ್ರಕಾರ–1,2,3,4)

ಪ್ರಕಾರ–1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ತಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಬೇಕು,

ಪ್ರಕಾರ–2. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬಲಕ್ಕೆ ಭಾಗಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು, ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ–3. ಒಂದರಿಂದ ಒಂದುವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತ ಎಡಗೈ ಬಲ ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ಬಲಗೈ ಎಡ ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರವಿರಬೇಕು.

7.5 ಸ್ಕಂಧ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ:

ಪ್ರಕಾರ –1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಭುಜದ ಭಾಗವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ –2. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ –3 ಮತ್ತು 4. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕಕೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಬುದ್ಧಿಯು ಕಾಮಧೇನುವಿನಂತೆ.

ಪ್ರಕಾರ–5 ಮತ್ತು 6. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

7.6 ಮಣಿಬಂಧ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ:

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು ಬಿಗಿಯಾಗಿರಲಿ, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಬೇಕು ಹಾಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

7.7 ಅಂಗುಲಿ (ಮಣಿಬಂಧ) ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ತಾಡನ :

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು.
2. ಅನಂತರ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
3. ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಚಬೇಕು.
4. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬೆರಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.

7.8 ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ:

1. ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಬೇಕು.

7.9 ಗ್ರೀವಸಂಧಿ (ಕುತ್ತಿಗೆ) ವ್ಯಾಯಾಮ:

ಪ್ರಕಾರ–1. ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಕತ್ತನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ –2. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ–3 ಮತ್ತು 4.ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸುತ್ತ ಬೇಕು.

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	ಪಾರ್ಷ್ಣಿಸಂಧಿ	ಪಾರ್ಷ್ಣಿಸಂಧಿ	ಜಾನುಸಂಧಿ	ಉರಸಂಧಿ–1	ಉರಸಂಧಿ–1
ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	ಉರಸಂಧಿ–2	ಉರಸಂಧಿ–2	ಕಟಿಸಂಧಿ–1	ಕಟಿಸಂಧಿ–1	
ಕಟಿಸಂಧಿ–2	ಸ್ಥಿತಿ	ಕಟಿಸಂಧಿ–2	ಕಟಿಸಂಧಿ–3	ಕಟಿಸಂಧಿ–3	ಸ್ಕಂಧ ಸಂಧಿ
ಮೊಣಕ್ಕೈ ವ್ಯಾಯಾಮ	ಮೊಣಕ್ಕೈ ವ್ಯಾಯಾಮ	ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ	ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ	ಅಂಗುಲಿ (ಮಣಿಬಂಧ) ಚಾಲನೆ	ಅಂಗುಲಿ ತಾಡನ

ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಶತ್ರುಗಳೂ ಮಿತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ.



ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆ ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆ ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆ ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆ ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ



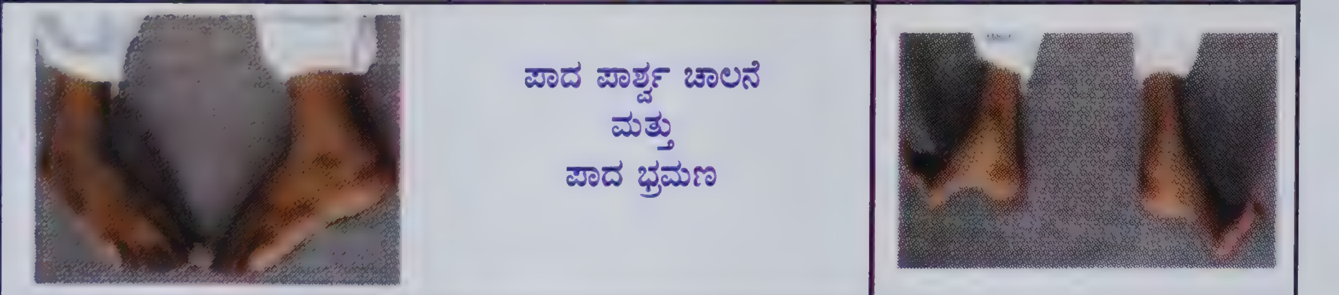
ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆಗಳು



ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ಗ್ರೀವಸಂಧಿ ಗ್ರೀವಸಂಧಿ ಪಾರ್ಷ್ಣಿಸಂಧಿ ಪಾರ್ಷ್ಣಿಸಂಧಿ



ಪಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ
ಮತ್ತು
ಪಾದ ಭ್ರಮಣ

ಸಜ್ಜನರ ವಾಣಿಯು ಗುಣವನ್ನೇ ಅರುಹುತ್ತದೆ.

7.10 ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ: ನಿಂತು ಮತ್ತು ಕುಳಿತು ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಕಾರ–1.ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕೆಳಕ್ಕೆ.

ಪ್ರಕಾರ–2.ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಬಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡಕ್ಕೆ.

ಪ್ರಕಾರ–3.ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಬಲಭಾಗದ ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡಭಾಗದ ಕೆಳಕ್ಕೆ.

ಪ್ರಕಾರ–4.ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಭ್ರಮಣ ಮಾಡಬೇಕು.

7.11 ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಮತ್ತು ಪಾದಚಾಲನೆ:

1. ಬೆನ್ನು ನೇರ ಇರಲಿ. ಎರಡು ಪಾದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ
2. ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು.
3. ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

7.12 ಪಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ:

1. ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು.
2. ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಸಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲಿನ ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಮೇಲ್ಕಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 5 ರಿಂದ 7 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಅಚಲವಾದ ನಂಬಿಗೆಯುಳ್ಳವರು ಸದಾ ಸುಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು :

8. ಅರ್ಧ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ:

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. 3 ರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡುವುದು
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಪೆಡಸುತನವನ್ನು (ಹಾರ್ಡ್‌ನೆಸ್) ನಿವಾರಿಸುವುದು.

➢ ಎದೆ ಹಿಗ್ಗುವುದು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

9. ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ:



1. ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಗೆ ಹೋಲುವ ಆಸನವೇ ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ.

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ (ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ.

1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಅಂತರ ಭುಜದ ಅಗಲದಷ್ಟು ಇರಲಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ. ಮೊಣಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದಯೆ ತೋರುವುದೇ ಧರ್ಮ.

ಚಲನೆ: ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಿ. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸದೆ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಿ. ಎಡಕೈಯನ್ನು ಮೊಣಕೈ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿರಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆಯೇ 8–10 ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಪೃಷ್ಠಗಳು ಮೇಲೆ–ಕೆಳಗೆ ಆಡುತ್ತಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು:

1. ಶರೀರದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಸಮವಾಗಿರುವುದು.
2. ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಜಾಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಚಲನೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಉದರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವುದು.
3. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಉದರದ ಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.

10. ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ:

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮೂರು ಅಥವಾ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹಸ್ತವನ್ನು ಕೆಳಮುಖಮಾಡಿ ಎದೆ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟು ಬಲಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ–1	ಪ್ರಕಾರ–2	ಪ್ರಕಾರ–3	ಪ್ರಕಾರ–4	ಸ್ಥಿತಿ

ಸನ್ನಡತೆಯಿಂದಲೇ ಮಾನವನು ಉತ್ತಮನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಧನದಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ, ವಿದ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ.

2. ಹಸ್ತ ಮೇಲುಮುಖ ಮಾಡಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಹಸ್ತ ಒಳಮುಖ ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ. ಹಸ್ತ ಹೊರಮುಖ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು.
4. ಅನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದ ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

➢ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ನಿವಾರಣೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಾಲನೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈ, ಕಣ್ಣು ಚಾಲನೆಗೊಂಡು ದೇಹವು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

11) ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಟ (ಜಾಗಿಂಗ್):

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:



1. ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಷ್ಠಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಎದೆಗೂಡು ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು.
2. ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಒಳಕ್ಕೆ ಓಟ ಇರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಶರೀರವು ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೋಮಾರಿತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

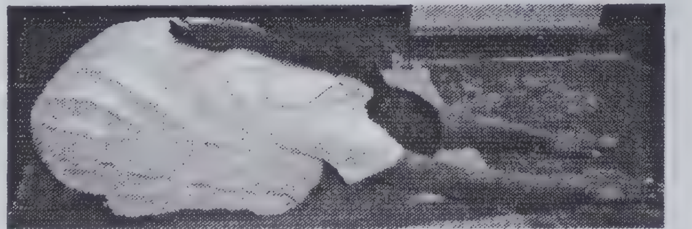
➢ ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

➢ ಉಸಿರಾಟದ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸೋಮಾರಿತನ ಜಡತ್ವ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

12) ಅಧೋಮುಖ ವಜ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ಶಶಂಕಾಸನ:

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಣೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ಕಾಲು ಬೆರಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವಿರಬೇಕು.



❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೂಳೆಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

13) ಶಿರಭ್ರಮಣ:

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅನಂತರ ಭದ್ರಾಸನ ಕಾಲುಬೆರಳನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು



2. ಎರಡೂ ಹಸ್ತ ಮಂಡಿ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು. ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು.
3. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಮುಂದೆ ನೆತ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ (7 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ)
4. ಅನಂತರ ಅಧೋಮುಖ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಗಮನಿಸಿ: ಶಿರಭ್ರಮಣ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಬಾರದು, ಹಣೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬಾರದು.

❖ **ಉಪಯೋಗ:**

➢ ಅರ್ಧತಲೆನೋವು, ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ವೃಕ್ಷವೆಂದರೇನು ?

ಯೋಗವು ಒಂದು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ; ಬೇಡಿದ್ದನ್ನು ಕೊಡುವ ದೇವದೂತ. ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿಯ ಭಾಗಗಳೇ ಯೋಗದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು– ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿ.

1. ಬೇರು– ಕರ್ಮಯೋಗ–ಆಧಾರ
2. ಕಾಂಡ–ಬೊಡ್ಡೆ– ಭಕ್ತಿಯೋಗ– ಜ್ಞಾನಯೋಗಕ್ಕೂ ರಾಜಯೋಗಕ್ಕೂ ಮಾರ್ಗ.
3. ಟೊಂಗೆಗಳು – ಜ್ಞಾನಯೋಗ–ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸೂತ್ರ, ಎಲೆ, ಹೂ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ
4. ಗಿಡದ ಸೌಂದರ್ಯ– ರಾಜಯೋಗ–ಸದುಪಯೋಗದ ಗುರಿ.



ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ



SURYA NAMASKARA

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಆಸನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

"ಆರೋಗ್ಯಂ ಭಾಸ್ಕರಾದಿಚ್ಛೇತ್" ಎಂದು ವೇದ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದ್ದು, ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಂಡು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ, ಆಯುಷ್ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಹೇಳುವಂತಹ ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ತರಂಗಗಳು ಎದ್ದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

"ಪೂರಕ"–ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, **"ಕುಂಭಕ"**– ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು (ಅಂತರ ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ), **"ರೇಚಕ"**– ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದೊಂದಿಗೆ ರೇಚಕ ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಹದಗೊಂಡು ಶರೀರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳ ಸುಂದರ ಜೋಡಣೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಊರ್ಧ್ವಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ, ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ, ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ದೊರೆತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಂತ್ರ :

ಓಂ ಹಿರಣ್ಮಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ ಸತ್ಯಸ್ಯಾಪಿ ಹಿತಂ ಮುಖಂ ।
ತತ್ವಂ ಪೂಷನ್ನ ಪಾವೃಣು ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇ ॥
ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ।
ನಾರಾಯಣ: ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ ॥

ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟಿ ।
ಹಾರೀಹಿರಣ್ಮಯ ವಪುಃದೃತ ಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥

ಅರ್ಥ: ಸತ್ಯದ ಮುಖವನ್ನು ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯಂತಿರುವ ನಿನ್ನ ಬಿಂಬದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಂತನೇ ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ ಪಾರಾಯಣನಾದ ನೀನು, ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ, ನಿನ್ನ ಚಿನ್ನದ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪವು ಗೋಚರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡು.

ಕ್ರ.ಸ.	ಸೂಚನೆ	ಉಸಿರಾಟ	ಆಸನ	ದೃಷ್ಟಿ
1	ಏಕಂ	ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ
2	ದ್ವೀ	ಪೂರಕ	ಊರ್ಧ್ವಾಸನ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ
3	ತ್ರೇಣಿ	ರೇಚಕ	ಉತ್ಥಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
4	ಚತ್ವಾರಿ	ಪೂರಕ	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ
5	ಪಂಚ	ರೇಚಕ	ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ
6	ಷಟ್	ಕುಂಭಕ	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣೀಪಾದಾಸನ	ಅಂತರ್‌ದೃಷ್ಟಿ
7	ಸಪ್ತಃ	ಪೂರಕ	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ
8	ಅಷ್ಟ	ರೇಚಕ	ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
9	ನವಃ	ಪೂರಕ	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ
10	ದಶ	ರೇಚಕ	ಉತ್ಥಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
11	ಏಕದಶ	ಪೂರಕ	ಊರ್ಧ್ವಾಸನ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ
12	ದ್ವಾದಶ	ರೇಚಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ

ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಸುತ್ತು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವಾದ ಅನಂತರ ಪಠಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪೂರ್ತಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಭೂನಮನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಜೀವನವೆಂಬುದು ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆ, ಅದನ್ನು ಬಹು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು.

ಸ್ಥಿತಿ	ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ	ಉಸಿರಾಟ	ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಚಕ್ರ
1	ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ	ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ
2	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ರವಯೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ	ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ
3	ಓಂ ಹ್ರೂಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ
4	ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ	ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ
5	ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಖಗಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ
6	ಓಂ ಹ್ರಃ ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ
7	ಓಂಹ್ರಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ
8	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ
9	ಓಂಹ್ರೂಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ
10	ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಸವಿತ್ರೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ
11	ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ	ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ
12	ಓಂ ಹ್ರಃ ಭಾಸ್ಕರಾಯನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ

ಭೂ ನಮನ ಮಂತ್ರ

ಸಮುದ್ರ ವಸನೇ ದೇವೀ ಪರ್ವತಸ್ತನ ಮಂಡಲೇ ।
ವಿಷ್ಣುಪತ್ನೀ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಪಾದಸ್ಪರ್ಶಂ ಕ್ಷಮಸ್ವಮೇ ॥

ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಭೂಮಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

> ವಿವೇಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ನೂರಾರು ಬಗೆಯಿಂದ ಅಧಃಪತನ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

14.1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



1. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಊರಬೇಕು.
2. ಮುಂಡ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡತಕ್ಕದ್ದು ಹೀಗೆ 10 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಇರತಕ್ಕದ್ದು.

14.2. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ



1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ತೋಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ, ತೋಳು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
3. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರಿಸಿ, ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆ ಬೇಡ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.

14.3. ಉತ್ಥಾನಾಸನ



1. ಊರ್ಧ್ವಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಬೇಕು.
4. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.

14.4. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ



1. ಮೊದಲು ಉತ್ಥಾನಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲದಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಒತ್ತಿದ್ದು, ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.

14.5. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ



1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.
2. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಪಾದದ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ.
3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.

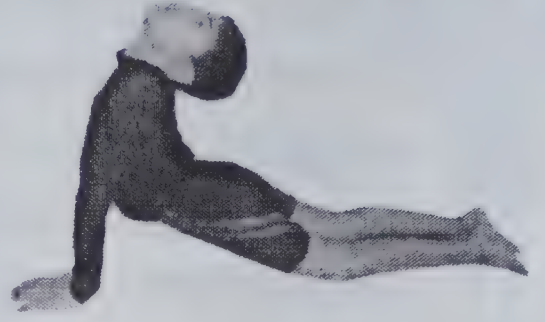
14.6. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ



1. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ದೇಹವನ್ನು ನೆಲದೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿರಿ.
2. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನುಗಂಬ, ಪೃಷ್ಠಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ, ದಂಡದಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಹಣೆ, ಹಸ್ತಗಳು, ಎದೆ, ಮಂಡಿಭಾಗ, ಕಾಲುಬೆರಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು.

14.7. ಭುಜಂಗಾಸನ

1. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ.



2. ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
3. ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ, ಪಾದದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬೇಕು.
4. ದೃಷ್ಟಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಇಡಬೇಕು.

14.8. ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ



1. ಭುಜಂಗಾಸನದಿಂದ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮುಂದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗಿರಲಿ.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ, ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ.

14.9. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ



1. ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನದಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಮೂರನೇಯ ಆಸನದಂತೆಯೇ.

14.10. ಉತ್ಥಾನಾಸನ

1. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದಿಂದ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉತ್ಥಾನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ.



2. ಮಿಕ್ಕ ವಿವರಗಳು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಎರಡನೆಯ ಆಸನದಂತೆಯೇ.
3. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ಥಾನಾಸನವು ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ನಂತರ ಬರುವುದು

14.11. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ



1. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ಥಾನಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ತೋಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ, ತೋಳು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರಿಸಿ,
3. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.

14.12. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ:



1. ಊರ್ಧ್ವಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.
2. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಊರಬೇಕು.
3. ಮುಂಡ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿಸಿ.
4. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡತಕ್ಕದು 10 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಇರತಕ್ಕದು.

ಗುಣವು ಶತ್ರುವಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕು. ದೋಷವೂ ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

14862
~~14485~~

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು



STANDING ASANAS

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು (Standing Asanas) :

ಉತ್ಥಿತ ಸ್ಥಿತಿ/ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಆಸನಗಳು:

ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾದ ತೂಕವಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೀನಖಂಡಗಳು, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಚಿಪ್ಪುಗಳು, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಪೃಷ್ಠಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದಿರಲಿ, ಎದೆಗೂಡು ಉಬ್ಬಿರಲಿ, ಆಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಕೈ ಬೆರಳು ಬಿಚ್ಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿ ನೇರ, ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವಿರಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಲಿ.

15. ತಾಡಾಸನ :

ತಾಡ ಎಂದರೆ ಪರ್ವತ. ಪರ್ವತದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ತಾಳೆಯ ಮರದಂತೆ ನೇರವಾಗಿರುವುದು, ಬೆಟ್ಟದಂತೆ, ಅಚಲವಾಗಿರುವುದು. ಸೊಗಸಾದ ನಿಲುವು, ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು, ಬೆನ್ನುಲುಬು ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಶರೀರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಯು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.



3. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಹಸ್ತವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
5. ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳ ಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆಯಬೇಕು.
6. ಅನಂತರ ಹಸ್ತಗಳು ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
7. ಅನಂತರ ಹಸ್ತಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
8. ವಾಪಸ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

1. ತಾಳೆಯ ಮರದಂತೆ ನೇರವಾಗಿರುವುದು. ಬೆಟ್ಟದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿರುವುದು, ಸೊಗಸಾದ ನಿಲುವು, ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲ.
2. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗಲು ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
3. ಮನಸ್ಸು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

16. ವೃಕ್ಷಾಸನ : ಮರದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ.



3) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು :

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭಾಗವು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನ.

➢ ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ.

ವಿಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದಾಗಲೂ ಚಿತ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯದಿರುವವರೇ ನಿಜವಾದ ಧೀರರು.

17. ಉತ್ಕಟಾಸನ ಪ್ರಕಾರಗಳು (1, 2, 3) ಕುರ್ಚಿಯಂತೆ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂಥ ವಿಧಾನಗಳು :

1. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಕ್ಕದಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ, ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
2. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಮುಂಡದ ಭಾಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗದೆಯೇ ಎದೆ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕಿರಿಸಿ.
3. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಲಿ. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
4. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು**

➢ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ

➢ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವವು.

18. ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ : ಸೊಂಟವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು:



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂಥ ವಿಧಾನಗಳು :

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ನೇರವಾಗಿ ಲಂಬವಾದ ಅನಂತರ ಇನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆತಿ ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
2. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಬಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿಯು ಮೇಲೆ ರಟ್ಟೆಯ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.

> **ಸ್ನೇಹ ಸಾಯುವವರೆಗಿರಲಿ, ಕೋಪವು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ ಇರಲಿ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪದೇಶ. ದ್ವೇಷ ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಬಾರದಿರಲಿ.**

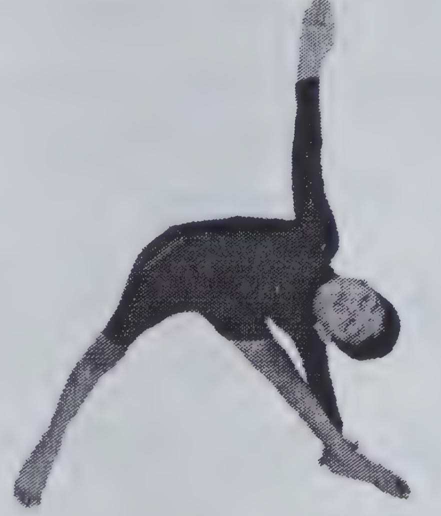
3. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕೈ ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ ವಾಲುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಅದರ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

➢ ಉಲ್ಲಾಸದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು. ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

19. ಉತ್ಥಿತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ:



ತ್ರಿಕೋನ ಎಂದರೆ ಮೂರು (ಬಾಹು) ಕೋನಗಳಿರುವ ಆಕೃತಿಗೆ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಮೂರರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
2. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು, ಬಲಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
3. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾ, ಪಾದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಥಿತಿ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಸನ. ಪೆಡುಸುತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

➢ ಕಾಲಿನ ವಿಕಾರಗಳು, ದೂರವಾಗುವವು, ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳುಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

20. ಗರುಡಾಸನ:



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು :

1. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಉತ್ಕಟಾಸನದಂತೆ ಮೊಣಕಾಲಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ.
2. ಬಲದ ತೊಡೆಯನ್ನು ಎಡೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಬಲ ಮುಂಗಾಲು ಎಡ ಮುಂಗಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ಬಲ ಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಎಡಗಾಲಿನ ಗಿಣ್ಣಿಗೆ ತಾಗುವಂತಿರಲ್ಲಿ.
3. ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಭವಾಗಿ ತರಬೇಕು ಎಡ ಮೊಣಕೈಯು ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಂದು ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸುತ್ತಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಿ. ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿರಲಿ, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.

❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

➤ ಹೆಗಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ, ಮೀನಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ ದೂರವಾಗುವುದು.

21. ವೀರಭದ್ರಾಸನ–1 :



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು : ವೀರಭದ್ರನ ನೃತ್ಯದ ಒಂದು ಭಂಗಿ

1. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ 3 ರಿಂದ 3 1/2 ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರ ಜಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ, ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ನೇರ ಮಾಡಿ ದೃಷ್ಟಿ ಆಕಾಶ ಕಡೆಗಿರಬೇಕು.
3. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬಲಮಂಡಿ ನೇರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ➢ ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಟ, ನಡಿಗೆ, ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ➢ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡು ತೊಡೆಗಳ ನೋವುಗುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.
- ➢ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮರ್ದನ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದು.

22. ವೀರಭದ್ರಾಸನ–2 :



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು : ವೀರಭದ್ರನ ನೃತ್ಯದ ಒಂದು ಭಂಗಿ:

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಭಾಗಶಃ ಮೂರರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕೈಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲು ಮಂಡಿ ಮಡಿಚಿ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೃಷ್ಟಿ ಬಲಗೈ ಬೆರಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
3. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ, ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

- ➢ ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಟ, ನಡಿಗೆ, ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ➢ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುವುದು.

ಆಲೋಚಿಸದೇ ಎಂದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವಿವೇಕವೇ ಎಲ್ಲ ಆಪತ್ತುಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ.

23. ಉತ್ಥಾನಾಸನ (ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ) 'ಉತ್' ಈ ಉಪಸರ್ಗವು ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕಟತೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. 'ತಾನ' ಎಂಬ ಕ್ರಿಯಾಪದಕ್ಕೆ ಹರಡು, ಚಾಚು, ಎಳೆಯುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ.



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂಥ ವಿಧಾನಗಳು :

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೈಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯು ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➤ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹುರುಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

➤ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟು ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

➤ ಎದೆಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನಿನೊಳಗಿನ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ:

1. ಕಿವಿ ಸೋರುವವರು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.), ಸೊಂಟದ ನೋವು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು

1). ಉದಾನ– ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದ ಉಪಯೋಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

2). ಪ್ರಾಣ– ದೇಹವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಕಾರ್ಯ

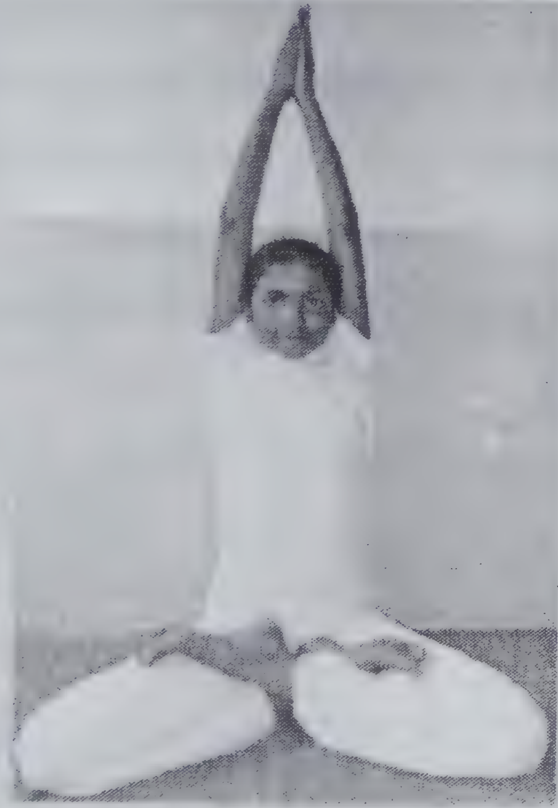
3). ವ್ಯಾನ– ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಲನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ

4). ಅಪಾನ– ವ್ಯಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ವಸ್ತುಗಳ ವಿವರ

5). ಸಮಾನ – ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂಥ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸರಿಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ



ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು



SITTING ASANAS

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

24. ವಜ್ರಾಸನ :



ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಸನ. ಕಾಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ, ವಜ್ರವೆಂಬ ನಾಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ವಜ್ರದಂತೆ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

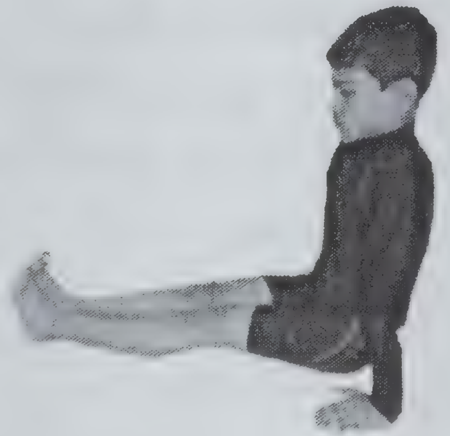
1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ, ಎಡಗಾಲು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿರಲಿ.
3. ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲು ಚಾಚುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಮಂಡಿಯ, ತೊಡೆಯ, ಗೂನುಬೆನ್ನು, ಪಾದ ಭಾಗದ ನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

25. ಸಮ ದಂಡಾಸನ:

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.



❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ಉದರದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

➢ ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

26. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ: ಚಿಟ್ಟೆಯ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.



ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ: ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

1. ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಪಾದದ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಗುಹ್ಯದ ಬಳಿ ತರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ, ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ.
2. ಬಗ್ಗಿಸಿದ ಮುಂಡ ಭಾಗವನ್ನು (ಬೆನ್ನು) ಕುಸಿಯಲು ಬಿಡದೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆ ಒತ್ತುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಗದ್ದದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಹಣೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ. ಇದು ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ.
3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಮುಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಕುಹರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

➢ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಅಥವಾ ಕಟಿವಾಯು ಅಥವಾ ಅಂಡವಾಯುಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

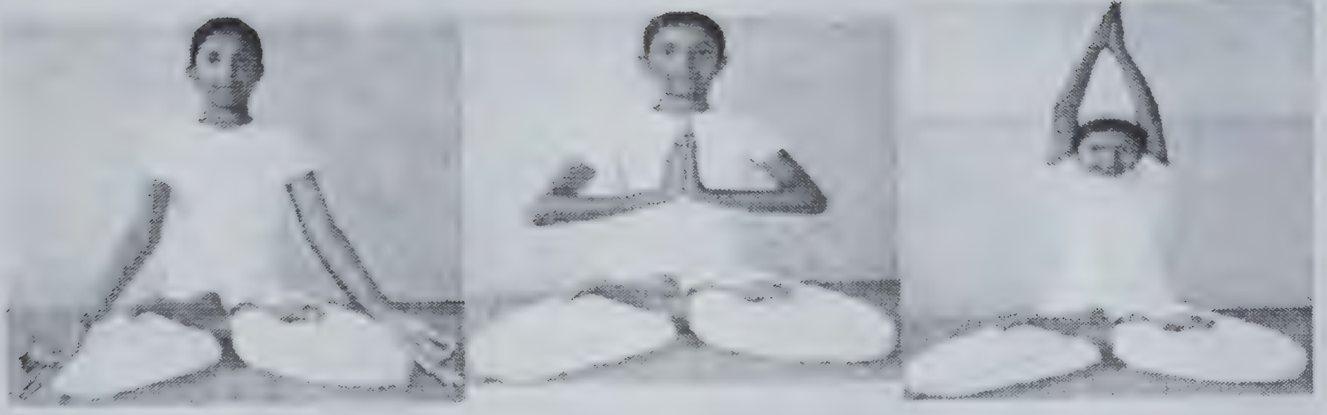
27. ಪದ್ಮಾಸನ:

ಕಮಲದ ಹೂವನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತಕರವಾದ ಆಸನವಿದು.



ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನಾಬಿಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು.



3. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಾಗುತಿರಲಿ.
4. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ, ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ, ಇದು ಪದ್ಮಾಸನ.
5. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಆಸನವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಷ್ಣಿಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿರುವ (ಆ್ಯಂಕಲ್ ಜಾಯಿಂಟ್) ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

➢ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ.

28. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಪರ್ವತಾಸನ :

1. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗೋಣ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಹೊಟ್ಟೆ, ಭುಜ, ಪಕ್ಕೆ, ಕೈಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

➢ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನರಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮಂಡಿಯ, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

29. ವೀರಾಸನ :

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಮೊದಲು ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



2. ಮಂಡಿಗಳು ತಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು
3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಅನಂತರ ಬದ್ಧಾಂಗ್ಯುಲ್ಯಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು**

➢ ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕೀಲುನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಪಾರ್ಷ್ಣಿ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಸುರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

➢ ತುಂಬ ಸಮಯ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂಥವರಿಗೆ, ರಕ್ತನಾಳದ ಊತ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಸೂಚನೆ: ಮೊಣಕಾಲು ಮಂಡಿಭಾಗದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ಮಾಡಬಾರದು.

30. ಗೋಮುಖಾಸನ :

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ: ಗೋವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಕೃತಿಯಾಗಿದೆ.

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಎಡ ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಬರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲಿಸಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರಬೇಕು.

ಮನೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಬಾವಿ ತೋಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.



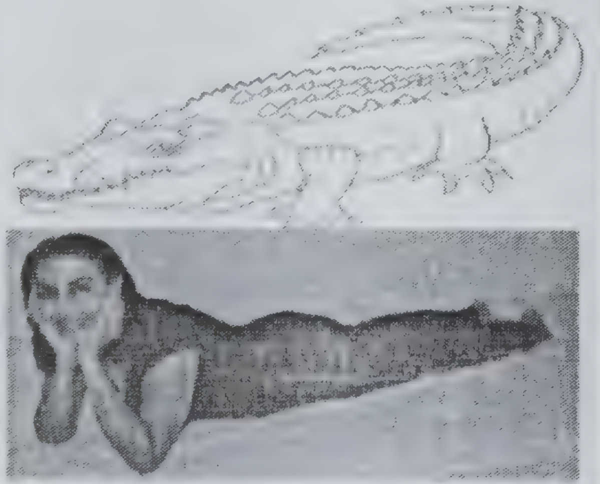
4. ಯಾವ ಕಾಲು ಮೇಲಿದೆಯೋ ಆಕೆಯ ಕೈ ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಈಗ ಎಡಗಾಲು ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ಎಡಗೈ ಮಡಿಸಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮಡಚಿ ಮೇಲುಗಡೆಯಿಂದ ತರೋಣ. ಮೇಲಿರುವ ಬಲತೋಳು ಕಿವಿಗೆ ತಾಗಿರಲಿ.
5. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ.
6. ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಾಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಪುನಃ ಮಾಡಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೆಡಸುತನ, ಬಿಗಿ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

➢ ಹೆಗಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತಾಗಿ, ಹೆಗಲುಗಳ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆ: ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಪರಸ್ಪರ ಬಂಧಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಟ್ /ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕುಕ್ಕುಟಾ ಎಂದರೆ ಹುಂಜ, ಹುಂಜದ ಭಂಗಿಯೇ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ	ಮಕರ ಎಂದರೆ ಮೊಸಳೆ, ಮೊಸಳೆಯ ಭಂಗಿಯೇ ಮಕರಾಸನ
	

ಉತ್ತಮರ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಅಪಕೀರ್ತಿಯು ಮರಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು.

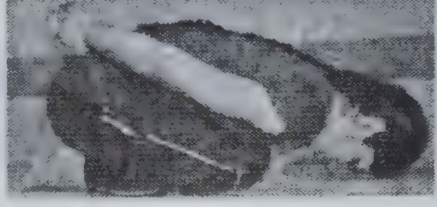
ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು



FORWARD BENDING ASANAS

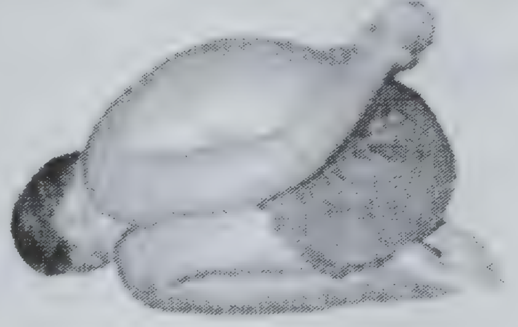
ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

31. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ :



ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ :

ಸೂಚನೆ: ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವವರು, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

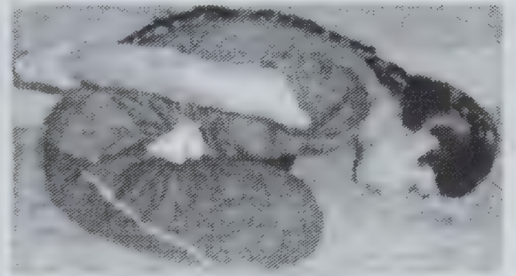


1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ಆದಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂಭಾಗ ಕೆಳಸೊಂಟದ ಹತ್ತಿರ ಬಂಧಿಸಿ.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.
3. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.

32. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ :

ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ:

1. ಪದ್ಮಾಸನಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಬಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯೋಣ.
2. ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನಾಭಿಯ ಸಮೀಪ ಇರಲಿ.
3. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸೋಣ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲೆತ್ತಿ.



❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು**

➢ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

➢ ಶಿರೋಭಾಗದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕು ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

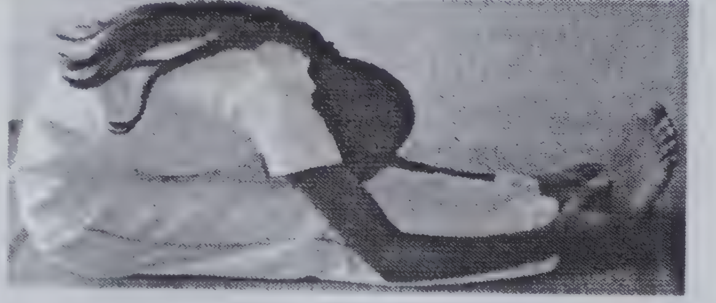
ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಹಾಕುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಹಿರಿಯರು ಬೈಯ್ಯದಿರುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ.

➢ ಸ್ಮರಣ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

33. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ:

ಸೂಚನೆ: ಹರ್ನಿಯಾ, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಾಡಬೇಕು. ಋತು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ರಾವ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:



1. ಕುಳಿತು ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ.
2. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ, ಮಂಡಿ ಬಗ್ಗಿಸದೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ.
3. ಹಾಗೆಯೇ ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ. ಎದೆ ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ. ಎರಡೂ ಮೊಣಕೈ ಗಂಟುಗಳು ಮಂಡಿಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು.
4. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬನ್ನಿ. ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಸೊಂಟದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವವು.

➢ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮಂದತೆ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

➢ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ ಜಠರವು ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೆಂದಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರಸುಲಭ. ಆದರೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟ.

ಸಹವಾಸದಿಂದಲೇ ದೋಷಗಳೂ ಗುಣಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

34. **ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ :** ಜಾನು ಎಂದರೆ ಮಂಡಿ, ಶಿರವನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು



ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ಅನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಡಪಾದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಕ್ಕಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
4. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

1. ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುವ ಅಲ್ಪ ಜ್ವರಪೀಡೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

35. **ಉಪವಿಷ್ಣ ಕೋನಾಸನ ಮತ್ತು ಪಾದಾಂಗುಷ್ಟ ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋನಾಸನ:**



ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

➢ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

➢ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು, ಕೈಯನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹಿಂಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.

➢ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

➢ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ವಾಪಸ್ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಸುಖಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಕೀಲುಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.
- ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವವು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಂಡು, ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.
- ಪ್ರಸವವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ಸೂಚನೆ:

1. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು (ತೊಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಚ್ ಆಗುತ್ತೆ)
2. ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಕಾಲಬೆರಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬೆಲ್ಟ್, ಟವಲ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಗೋವು ತುಂಬಾ ಪವಿತ್ರ, ಕಾಮಧೇನು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗೋವಿನ ಮುಖದ ಭಂಗಿಯೇ ಗೋಮುಖಾಸನ



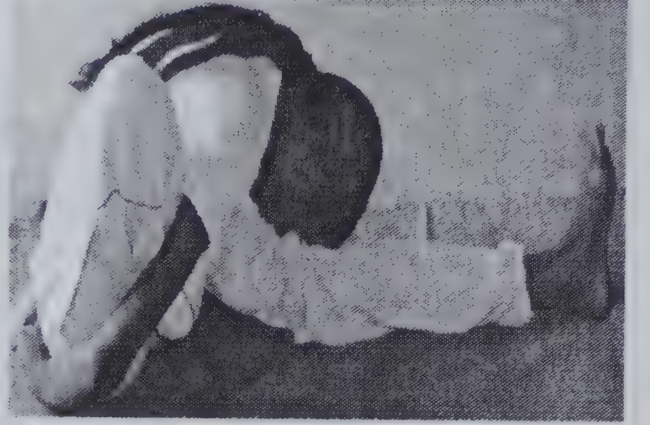
ಧೀರರು ಸಂಕಟವನ್ನು ದಾಟುವರು. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

ತಿರುಚಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು



TWISTING POSTURES

ತಿರುಚಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

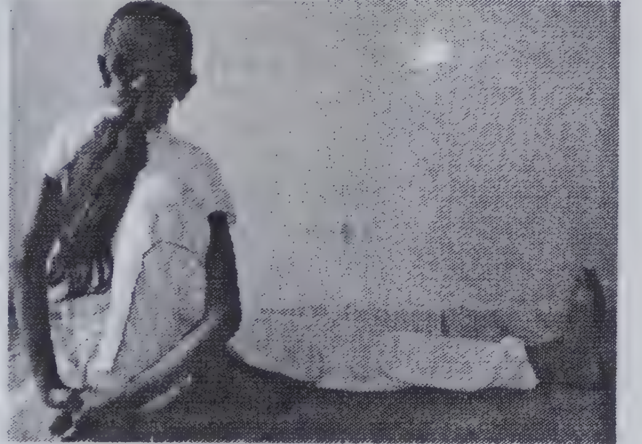


36. ಮರೀಚಾಸನ ಪ್ರಕಾರ: (1 ಮತ್ತು 2) : ಋಷಿಗಳ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಸನವೇ ಮರೀಚಾಸನ.

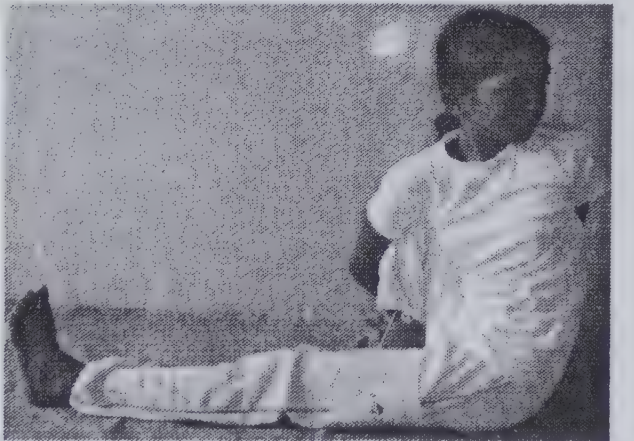
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಮಡಿಚಿ, ಪಾದವನ್ನು ಎಡಮಂಡಿಯ ಅಥವಾ ಎಡ ತೊಡೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
2. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.
3. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮುಂಡಭಾಗವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ, ಬಲಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ. ಮುಂದೋಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿಸಿ ನೇರಗೊಳಿಸಿ. ಎಡ ಹಸ್ತವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.



4. ಎಡ ಹಸ್ತವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಬಲ ಮೊಣಕೈ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಎಡಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಎಡಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
5. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮುಂಡಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.
6. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



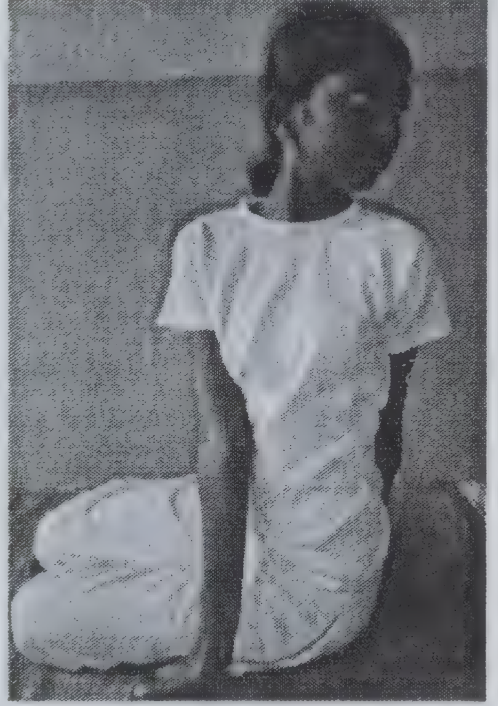
❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

➢ ಉದರದ ಅವಯವಗಳು ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

➢ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಅಂಗಗಳು ಹುರುಪನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

➢ ಮುಂಡವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

37. ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ (ಋಷಿಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಸನ) :



ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ :

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿ ಆಕಾರವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು.
3. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹಾಕಬೇಕು.
4. ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.
5. ವಾಪಸ್ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.



❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

➢ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಪೆಡಸುತನ ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

➢ ಪಚನ, ಸಾರಗ್ರಹಣ, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ, ಮಲಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಜಠರ, ಯಕೃತ್, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ, ಕರುಳುಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣ ಎನಿಸಿರುವ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

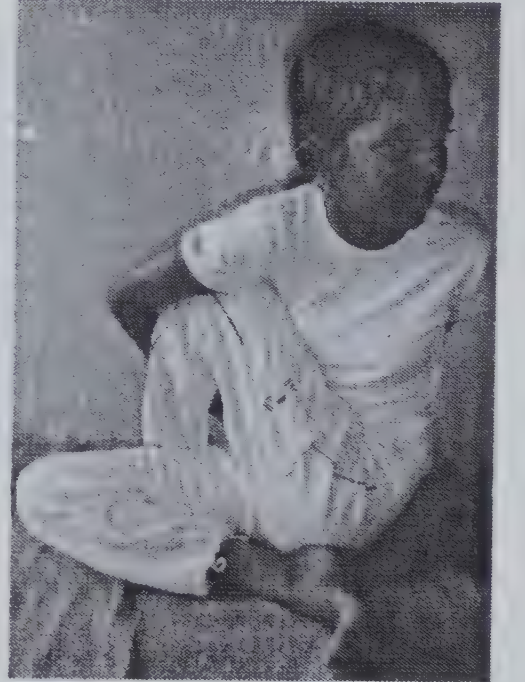
ಸೂಚನೆ: ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

38. ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ : ಮಹಾಯೋಗಿ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವಿದೆ.



ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಗಿಡಬೇಕು.
2. ಎಡಪಾದ ಬಲಮಂಡಿಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಎಡ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೇರವಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಎಡಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಸುತ್ತಿದ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



4. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಸುತ್ತೋಣ. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎಡದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
5. ಮುಂಡದ ಭಾಗವು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೇರ ಬರಬೇಕು.
6. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಆಸನವಿದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ

➢ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವಿಕೆ, ಅಸಿಡಿಟಿಯ ನಿವಾರಣೆ, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸುಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ನರಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಸಣ್ಣಕರುಳು ದೊಡ್ಡಕರುಳುಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯ





ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು



SUPINE POSTURES

39. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ:

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:



ಸೂಚನೆ: ಇದನ್ನು ಆಸನಗಳ ರಾಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಲಗಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ 60 ರಿಂದ 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಹೋಗಿ. ಈಗ ಇಡೀ ಶರೀರ ಭಾಗವನ್ನು ಲಂಬದಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟು ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
2. ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕುಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ.
3. ಕೆಲ ಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅನಂತರ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಹಿಂದೆ ಬನ್ನಿ. ಪೂರ್ಣ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು 90, 60, 30 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ, ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿದೆ.

➢ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಶಿರೋಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ, ಶಿರೋಭಾಗದ ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

➢ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವು ಸ್ತ್ರೀ ಭೂಷಣಗಳಾದಂಥ ಸಹನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

➢ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

➢ ಗದ್ದದ ಬಿಗಿಯಾದ ಒತ್ತುವಿಕೆಯಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು.

40. ಹಲಾಸನ:

ಹಲ ಎಂದರೆ ನೇಗಿಲು. ನೇಗಿಲು ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನ ಎಂದರ್ಥ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಹರ್ನಿಯಾ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ.

1. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30, 60, 90, 120 ಡಿಗ್ರಿ ಗಳವರೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ.
2. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತ ಮಂಡಿ ಮಡಿಚದೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ.
3. ಕೈಗಳು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿದ್ದು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಾದದ ಕಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚುವ ಕ್ರಮವೂ ಇದೆ.
4. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂತಿರುಗಿ.



ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಜಠರ, ಕರುಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಭಾಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಥೈರಾಯಿಡ್, ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿನ ನರಮಂಡಲ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆನೋವು, ಅರ್ಧತಲೆನೋವು, ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

ಪಥ್ಯವು ಅಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸುಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ:

1. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಜಮಖಾನ ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಬರಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಾರದು.

41. ಮೇರುದಂಡಾಸನ:

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ, ಹಸ್ತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಲಿ.



3. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲ.
4. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸರಳ ಆಸನ.
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ–ಮೇರುದಂಡ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವುದು.

42. ನಾವಾಸನ: ನಾವೆ ಎಂದರೆ ದೋಣಿ. ದೋಣಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ : ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

1. ಹಸ್ತವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಕೈಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮುಂಡಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.



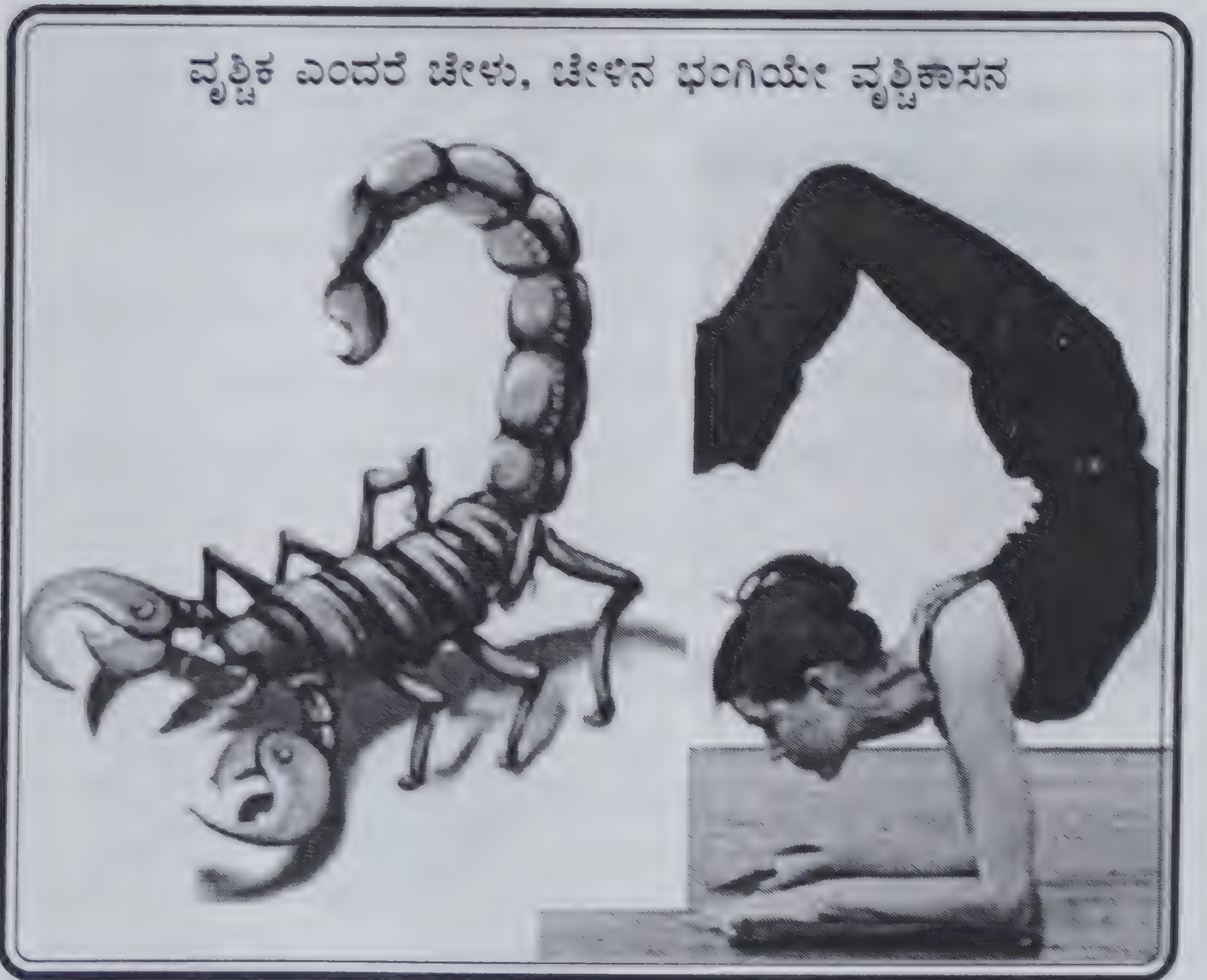
2. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು; ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ.
3. ಕೈಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಬರಬೇಕು.
4. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬೇಕು.

❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

➢ ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮಗಳಿಗೆ ಅಂಗಮರ್ದನ ನೀಡಿ ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದು.

➢ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು. ತೊಡೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಬರುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಆಸರೆ ಕೊಟ್ಟು ಅರ್ಧನವಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.


ವೃಶ್ಚಿಕ ಎಂದರೆ ಚೇಳು, ಚೇಳಿನ ಭಂಗಿಯೇ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು



PRONE LYING POSTURES

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು



43. ಭುಜಂಗಾಸನ : ಭುಜಂಗ ಎಂದರೆ ಸರ್ಪ. ಭುಜಂಗಾಸನ ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿದ ಸರ್ಪವನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

1. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತುಸು ದೂರ ಇಟ್ಟು, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಇಡೀ ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕುತ್ತ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.
2. ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಎದೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.



❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಸ್ತಮಾ, ಉಬ್ಬಸ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

44. ಧನುರಾಸನ:

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

ಧನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು. ಬಿಲ್ಲು ಬಾಗಿದಂತೆ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿಸುವ ಆಸನ.

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದೇ, ದುಷ್ಟರಿಗೆ ಬಗ್ಗದೇ, ಸಜ್ಜನರು ತುಳಿದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಡದೇ, ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಮಹತ್ವದ್ದೇ ಸರಿ.

2. ತಲೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆಳೆಯುತ್ತಾ, ಧನಸ್ಸಿನಂತೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ.



3. ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ, ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದಿಂದಾಗಿ, ಆ ಭಾಗದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜುಕರಗುವುದಕ್ಕೆ, ಸೊಂಟನೋವು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

➢ ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು, ದುಂಡು ಹೆಗಲಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಸೂಚನೆ:-ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

45. ಶಲಭಾಸನ:

ಶಲಭ ಎಂದರೆ ಮಿಡತೆ. ಈ ಆಸನ ಮಿಡತೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿ

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಷ್ಠಿಕಟ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
3. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಇರಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
4. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.
5. ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸತ್ಯವಾದ ನುಡಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಶ್ರಮಶೀಲತೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಕೈಗೂಡುತ್ತವೆ.

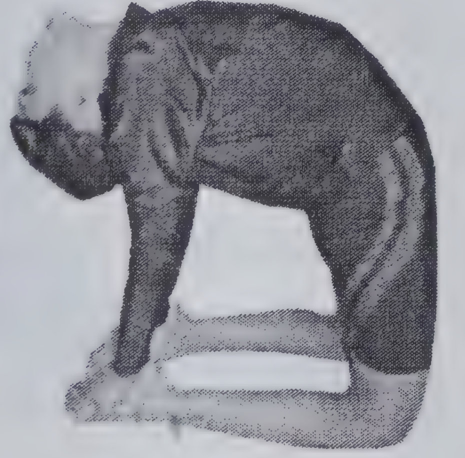
ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ➢ ವಾತರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ➢ ತೊಡೆ, ಮಂಡಿ, ಕಾಲಿನ ಭಾಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
- ➢ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು, ಜಠರ ಭಾಗದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

46. ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ :

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ :



ಉಷ್ಟ್ರ ಎಂದರೆ ಒಂಟೆ. ಒಂಟೆಯ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನ.

1. ವಜ್ರಾಸನದಿಂದ ಮೇಲೇಳುತ್ತಾ, ಕಾಲನ್ನು ಭುಜದಷ್ಟು ಅಗಲಗೊಳಿಸಿ ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
2. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
3. ಕುತ್ತಿಗೆಯೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದಂತೆ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರಲಿ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

- ➢ ಇಡೀ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭುಜ ಇಳಿಬೀಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗೂನು ಬೆನ್ನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ➢ ಈ ಆಸನವನ್ನು ವಯಸ್ಕರೂ, ಬೆನ್ನುಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಳ್ಳವರೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ.

ಸೂಚನೆ: ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

47. ಚಕ್ರಾಸನ (ಊರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ)

ಚಕ್ರದಂತೆ ಬೆನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವ ಭಂಗಿ. ಊರ್ಧ್ವ ಎಂದರೆ ಮೇಲ್ಮುಖ, ಧನು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು. ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಬಾಗಿಸುವುದು.

ಸೂಚನೆ:



- ➢ ಭಯಯಾದವರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ಇರುವವರು ಸೊಂಟ ಉಳುಕಿದವರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ➢ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಹರ್ನಿಯ ಇದ್ದವರು, ಬೆನ್ನಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ನಲದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
3. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಭುಜದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಭುಜದ ಪಕ್ಕ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
4. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೊತ್ತುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, (ಸೊಂಟ) ನಡುಭಾಗವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
5. ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ ಬರಬೇಕು.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು :**

- ➢ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ, ಕೈ ತೊಡೆಯ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಪಡುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ಭಾಗದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಲಾಭವಾಗುವುದು.
- ➢ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಸಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ➢ ಕಠಿಣವಾದ ಹಿಂಬಾಗುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ.
- ➢ ನವಚೈತನ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು. ಕೈಗಳಿಗೆ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

48. ಭುಜಪೀಡಾಸನ:



ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳುವುದು.
2. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ತೊಡೆ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು.
3. ಬಲಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು, ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
4. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.

❖ ಉಪಯೋಗಗಳು :

ಚಕ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಉಪಯೋಗಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

49. ಬಕಾಸನ



ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:

1. ಎರಡು ಹಸ್ತವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒತಬೇಕು.
2. ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
3. ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಂಕುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಕತ್ತನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತ ಬೇಕು, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.

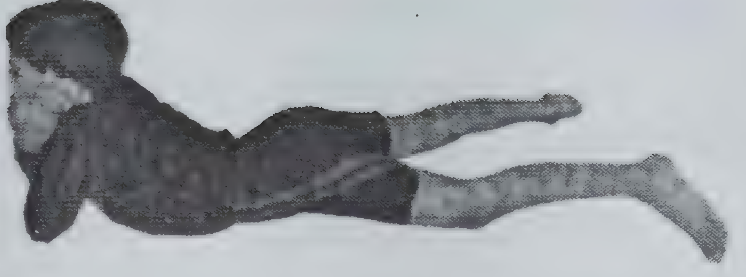
❖ ಉಪಯೋಗಗಳು :

ಚಕ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಉಪಯೋಗಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

50. ಮಕರಾಸನ

ಮಕರ ಎಂದರೆ ಮೊಸಳೆ. ಮೊಸಳೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ:



1. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರಿಸಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಒಳಗಂಟುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಯೂ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎಡಗೈ ಹಸ್ತ ಬಲ ಭುಜಕ್ಕೆ, ಬಲಗೈ ಹಸ್ತ ಎಡಭುಜಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿ, ಕ್ರಾಸ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗದ್ದವನ್ನಿಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
3. ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಸೆಳೆತಗಳಿರದೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:**

➢ ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

50. ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ (ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ) :

ಸೂಚನೆ: ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.



ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ: ಪ್ರಕಾರ–1 ಮತ್ತು 2

1. ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನೂ ಮಡಿಚಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಬಲಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿರಿ.
4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ, ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಗಾಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇದು ಏಕಪಾದ ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ.

ಕೆಸರನ್ನು ಮೇಲೆಸೆದರೆ ಅದು ಎಸೆದವನ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕಾರ–2

1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಸಿ, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ತಂದು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿರಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೇರ ಚಾಚಿರಿ. ಇದು ದ್ವಿಪಾದ ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ.

❖ **ಉಪಯೋಗಗಳು:** ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಅಪಾರ ಉಪದ್ರವ ಕೊಡುವ ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕ. ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಸೊಂಟದ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

➢ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

52. ಶವಾಸನ – ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಶವಾಸನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶವದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಈ ಆಸನದ ಹೆಸರು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ದಣಿವಾದಾಗ, ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಈ ಆಸನದ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅನಂತರ 'ಶವಾಸನ' ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದೊಂದು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಆಸನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶವಾಸನ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಆಸನ ಕಷ್ಟಕರವಾದರೂ, ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶವಾಸನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಹೇಗೋ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಯ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ತರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ : ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

1. ಮೊಣಕೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒರಗಿಸುತ್ತ ಮಲಗಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ.

2. ಹಸ್ತಗಳ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ, ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಯಾಗಿರಲಿ.
3. ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
4. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ಪಾರ್ಷ್ಣಿಸಂಧಿಯ (ಆ್ಯಂಕಲ್ ಜಾಯಿಂಟ್) ಹಿಂಭಾಗ ಸಡಿಲವಾಗಿರಿಸಿ.

ಸೂಚನೆ:

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವಾಗ ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ, ಗುರುಸ್ತುತಿ, ಅನಂತರ ಯೋಗ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶವಾಸನದ ಅನಂತರ ಯೋಗ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು,

ಯೋಗ ಮಂತ್ರ:

ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪದೇನ ವಾಚಾಂ । ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ವೈದ್ಯಕೇನ ॥
ಯೋಽಪಾಕರೋತ್ತಂ ಪ್ರವರಂ ಮುನೀನಾಂ । ಪತಂಜಲಿಂ ಪ್ರಾಂಜಲಿರಾನ ತೋಽಸ್ಮಿ ॥

"ಅಂತರಂಗದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಯೋಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕವೂ, ಶಬ್ದ ಪ್ರಯೋಗ ದೋಷಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ, ಶರೀರ ದೋಷಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕವೂ ದೂರಗೊಳಿಸಿದ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಟ ಪತಂಜಲಿಗೆ ಕೈಮುಗಿದು ನಮಿಸುವೆ".

ಕೂರ್ಮ ಎಂದರೆ ಆಮೆ, ಆಮೆಯ ಭಂಗಿಯೇ ಕೂರ್ಮಾಸನ





ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



PRANAYAMA

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಣಸ್ಯೇದಂ ವಶೇಸರ್ವಂ ತ್ರಿದಿವೇಯತ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ ।
ಮಾತೇವ ಪುತ್ರಾನ್ ರಕ್ಷಸ್ವ ಶ್ರೀಶ್ಚ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ಚ ವಿಧೇಹಿ ನ ಇತಿಃ ॥
ಓಂ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿಃ

"ಈ ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ವಶವಾಗಿದೆ. ಹೇ! ಶಕ್ತಿಯೇ ನಮಗೆ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿ, ತಾಯಿಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು".

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು



ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.

- ವಾತಾವರಣ ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ, ಕಲ್ಮಷರಹಿತ ಪರಿಸರ ಅಗತ್ಯ.
- ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಖಾಸನ, ಆದರೆ ಬೆನ್ನು ನೇರ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮುದ್ರೆಗಳು:

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

- **ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ:** ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಬಿಟ್ಟು, ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಹಸ್ತದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಒಳಗೆ ಮಡಿಚಬೇಕು. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ, ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಾಗ ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ

ಮಧ್ಯಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಗೈಯನ್ನೇ ನಾಸಿಕಾ ಮುದ್ರೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

- **ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ:** ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ತಾಗಿಸಿ, ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರ ಚಾಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.
- **ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ:** ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಂತೆಯೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತೋರುಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ತಾಗಿರಲಿ. ಉಳಿದ ಮೂರೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅದುಮುವಂತೆ ತಾಗಿಸೋಣ.
- **ಆದಿಮುದ್ರೆ:** ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗೆ ಒತ್ತುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.
- **ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆ:** ಆದಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ತಾಗುವಂತೆ, ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.
- **ಷಣ್ಮುಖೀ ಮುದ್ರೆ:** ಕೈನ ಎರಡು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆಯೂ, ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆಯೂ, ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದ ಮೇಲಿಯೂ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

1) ಅನುಲೋಮ – ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎಡ ಹಸ್ತ ಎಡ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಬಲ ಹಸ್ತದ ಮೂಲಕ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೇಲೆ ಮೃಗಿ/ ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ.



ಎರಡೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿರಿ, (5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು) .

❖ **ಉಪಯೋಗ:**

- ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿಯ ತಡೆಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

- ➢ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್. ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಾಯ್ಡ್ಸ್, ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಅಥವಾ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಆದಿಗಳ ಅನಿಯಮಿತತೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ➢ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಆನಂದ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :

ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು–ಬಿಡುವುದು.

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನಾಸಿಕ/ಮೃಗೀ ಮುದ್ರೆ ಇರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
2. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

3) ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪೂರಕ – ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕಾ/ಮೃಗೀ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲಿ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಮುಖವು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
2. ಪೂರ್ಣ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗ:**

- ➢ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ತಲೆನೋವು, ಅರೆತಲೆನೋವು, ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತುಂಬ ಲಾಭದಾಯಕ.

4) ಚಂದ್ರಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

1. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.
2. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕಾ/ಮೃಗೀ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಪೂರ್ಣರೇಚಕ

ಮಾಡಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗ:**

➢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು.

5) **ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:** ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕಾ/ಮೃಗೀ ಮುದ್ರೆಯಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
2. ಪೂರ್ಣ ರೇಚಕವಮಾಡಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗ:**

➢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

6) **ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:**

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕಾ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಎಡಹಸ್ತ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.



2. ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
4. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಪುನಃ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು

ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು. 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

❖ **ಉಪಯೋಗ:**

➢ ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತ, ಮಂಡಿನೋವು, ಕಪವಾತ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ.

➢ ಮೂತ್ರರೋಗ, ಧಾತುರೋಗ, ಶುಕ್ರಕ್ಷಯ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಶೀತಪಿತ್ತ, ಆದಿಸಮಸ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಸೈನಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ಕಫ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಉಪಶಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

7) ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಕ್ರಮ:



1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ.
2. ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ರೇಚಕ ಬಿಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ (ಪೂರಕ) ಉಸಿರಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಶ್ವಾಸದ್ವಾರದ ಕವಾಟಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ/ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆ ಯಿಂದ 'ಸ' ಸ್ವರದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮರಹಿತವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತಡೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
4. ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ 'ಹಿಸ್' ಶಬ್ದ ಬರುವಂತೆ ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅದುಮಿಡಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು 'ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'.
5. ಇದನ್ನೇ 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಜನರನ್ನು ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸುವುದೇ ಈಶ್ವರ ಪೂಜೆ.

❖ ಉಪಯೋಗ:

➢ ಬಾಯಿಯ ಒಳಗಿನ ಮೇಲಂಗಳದ ಮೇಲೆ ಉಸಿರಿನ ಹರಿಯುವಿಕೆಯ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

➢ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

➢ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪಚನಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

➢ ಕಫದ ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ, ಪ್ಲೀಹ ಸ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

8) ಶೀತಳೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಕ್ರಮ:

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.
2. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಿಸಿ. ನಾಲಗೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಹಳ್ಳ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತ ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಿಯ ಕೊಕ್ಕಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರಿಸಿ.
3. ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ತಂಪನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
4. ನಾಲಗೆ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ.

❖ ಉಪಯೋಗ:

➢ ನಾಲಗೆ, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಂಠಗಳ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

9) ಸೀತ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಕ್ರಮ:

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

2. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿ ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ನಾಲಗೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಣ್ಣ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ತಂಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.

3. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

❖ ಉಪಯೋಗ:

- ದಂತರೋಗವಾದ ಪಯೋರಿಯಾ, ಕಂಠ, ಬಾಯಿ, ನಾಲಗೆ, ಮೂಗು ಇವುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ.
- ಅತಿನಿದ್ರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

10) ಸದಂತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:



1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
2. ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದವಡೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ತಂಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
3. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ. 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

11) ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:



1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
2. ದುಂಬಿಯ ಝೇಂಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ.

3. ದುಂಬಿಯ ಝೇಂಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಉಸಿರು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ:

- ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಷಣ್ಮುಖೀ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ (ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ) ಮುಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.
- ಹೊರಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ **ಉಪಯೋಗ:**

- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ (ಇನ್‌ಸೊಮ್ನಿಯಾ) ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು.
- ಧ್ವನಿ ಮಧುರವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲ.

12) ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆ:

ಕಪಾಲ ಎಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ದೀಪ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬಲಿ.
3. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಊದುಕುಲುಮೆ ಗಾಳಿ ಚೀಲದಂತೆ ಒತ್ತಿ) ರಭಸವಾಗಿ ಊಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಿಡಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ಫೋಟದಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ (ಸಶಬ್ದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕ).
4. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಕೆಟ್ಟಹರಟೆ, ಕಠೋರ ಮಾತು, ಚಾಡಿ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು–ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಹೇಳಲೂ ಬಾರದು, ಚಿಂತಿಸಲೂ ಬಾರದು.

ಗಮನಿಸಿ:

- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ರಭಸವಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವ (ದೀರ್ಘ ಪೂರಕ, ರಭಸದಿಂದ ಕ್ಷಿಪ್ರರೇಚಕ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 20–40 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಇದು ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಒಂದು ಸುತ್ತು.
- ಆರಂಭಿಕ 2–3 ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಬಾರಿ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಕಫಾಲಭಾತಿ ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು.

- ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು, ದುರ್ಬಲರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಆದಾಗ ಮಾಡಬಾರದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಾಡಿ.

ವಮನಕ್ರಿಯೆ:

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿದು ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಬುಡವನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ತದನಂತರ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ:

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಒಂದಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಬೇಕು.



ಮುದ್ರೆಗಳು



MUDRAS

ಮುದ್ರೆಗಳು

ನಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಂಯೋಜಿತ ವಿಧ-ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಐದೂ ತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮುದ್ರಾ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಆಯಾ ತತ್ವಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ವದಿಂದುಂಟಾದ ತೊಂದರೆ. ನೋವು, ವೇದನೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಮುದ್ರೆಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯೋವೃದ್ಧರು ಹೀಗೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಕಟುನಿಯಮಗಳಾಗಲೀ, ಮಂತ್ರಗಳಾಗಲೀ, ಆಸನಗಳಾಗಲೀ, ಇಂತಹುದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿಬೇಕಾದರೂ, ಅಂದರೆ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ, ಬೆಳಗಿನ ವಾಯುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ, ನಡೆದಾಡುವಾಗ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಬಂಧುಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅನುಕೂಲವರಿತು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಒಂದೇ ಕೈನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಲಗೈನಲ್ಲೂ, ಬಲಭಾಗದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಡಗೈನಲ್ಲೂ ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

1. **ಅಂಗುಷ್ಠ** : **ಹೆಬ್ಬೆರಳು**– ಅಗ್ನಿತತ್ವ, ಸೂರ್ಯತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
2. **ತರ್ಜನಿ** : **ತೋರುಬೆರಳು**–ವಾಯು–ಗಾಳಿತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
3. **ಮಧ್ಯಮಾ** : **ಮಧ್ಯಬೆರಳು**–ಆಕಾಶ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
4. **ಅನಾಮಿಕ** : **ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು**–ಪೃಥ್ವೀ– ಭೂಮಿತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
5. **ಕನಿಷ್ಟಿಕಾ** : **ಕಿರುಬೆರಳು** – ಜಲತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.



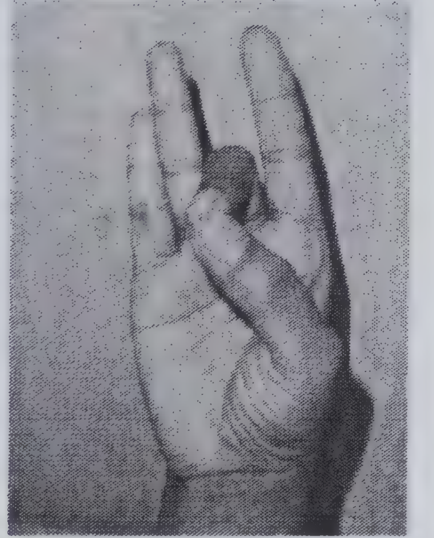
1. ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ :

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಬಲವಾಗಿ ಅಮುಕುವ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ. ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೇ ಸರಾಗವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗ:

- ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹುಚ್ಚು, ಉನ್ಮಾದ, ಕೋಪ ನಿವಾರಣೆ
- ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಇನ್ಸೋಮ್ನಿಯಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ



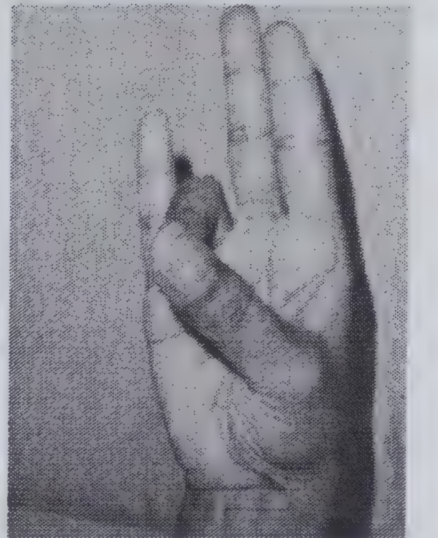
2. ಆಕಾಶಮುದ್ರಾ

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ಈ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ವದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಅಗ್ನಿ ತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಮಿಕ್ಕಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ:

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ವದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಳೆಗಳ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



3. ಪೃಥ್ವೀಮುದ್ರಾ:

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ಅನಾಮಿಕಾ ಅಂದರೆ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು

ಒತ್ತಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಂತೆಯೇ ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ:

- ದುರ್ಬಲನಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು.
- ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

4. ವರುಣ ಮುದ್ರೆ



ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಜಲತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂಗೈಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ:

- ಶರೀರದ ಒಣಗುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡಿ, ಶೈತ್ಯ ಬಲಪೂರೈಕೆ.
- ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಯುಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ

5. ವಾಯುಮುದ್ರೆ :



ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ವಾಯು ತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಶುಕ್ರನ ಗ್ರಂಥಿ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ:

- ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಮಂಡಿನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಸಂಧಿವಾತ, ಲಕ್ವ ಪರಾಲಿಸಿಸ್, ಕತ್ತಿನ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತೆ.
- ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಲಿಂಗ ಮುದ್ರಾ :



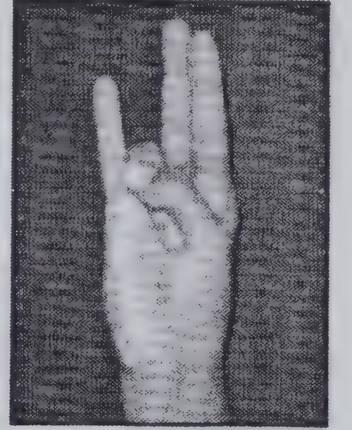
ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ನಮ್ಮ ಕೈಗಳ ನಾಲ್ಕು ಹೊಸೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗೈನ ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಮೃದುವಾಗಿ ಅಮುಕಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೈ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಎಡಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಮೃದುವಾಗಿ ಅಮುಕಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗ:

- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿ ತೀವ್ರ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ
- ಅಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆ
- ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುವುದು

7. ಸೂರ್ಯಮುದ್ರಾ



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಪೃಥ್ವೀತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾದ ಅನಾಮಿಕ/ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ ಅನಾಮಿಕವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಕ ತೋರುಬೆರಳು ಮಧ್ಯೆಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ:

- ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉತ್ತೇಜನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಸ್ತಮಾ (ಉಬ್ಬಸ) ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಸೈನಸ್, ಶೀತ, ಟಿ.ಬಿ. (ಕ್ಷಯ) ಮತ್ತು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೀರರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸುಖವನ್ನಾಗಲೀ ದುಃಖವನ್ನಾಗಲೀ ಎಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

8. ಪ್ರಾಣಮುದ್ರಾ:



ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ಜಲತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಅನಾಮಿಕಗಳೆರಡರ ತುದಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮಿಕ್ಕ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ:

- ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ 'ಡೈನಮೋ'ನಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯನವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಅಪಾನಮುದ್ರಾ

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ಆಕಾಶತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವೀ ತತ್ವದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಉಪಯೋಗ:

- ಸಕ್ಕರೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಖಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ವಿಷವಸ್ತು (ಟಾಕ್ಸಿನ್) ನಿವಾರಣೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣೆ.

10. ಅಪಾನವಾಯುಮುದ್ರಾ:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ವಾಯುತತ್ವದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೆಬ್ಬರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಮುಕಬೇಕು.



ಆಕಾಶ ತತ್ವದ ಮಧ್ಯಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವೀತತ್ವದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಅಮುಕಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು, ಮಿಕ್ಕ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ:

- ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ.
- ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

11. ಶಂಖಮುದ್ರಾ:

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:



ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಎಡ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಬಲ ಅಂಗೈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಡಿ, ಬಲಗೈನ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಮಡಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಎಡಗೈನ ನಾಲ್ಕೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗೈಯ ಮಡಿಸಿದ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎಡಗೈನ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಬಲಗೈನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳ ಬಲಗೈನ ಮುಚ್ಚಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಅಮುಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಕೈ ಶಂಖಾಕೃತಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಇದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಎಡಗೈನಿಂದ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ:

- ಥೈರಾಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಧ್ವನಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉದ್ದೀಪನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೊಕ್ಕಳು, ಜಠರ, ಕರುಳು ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

12. ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರಾ:

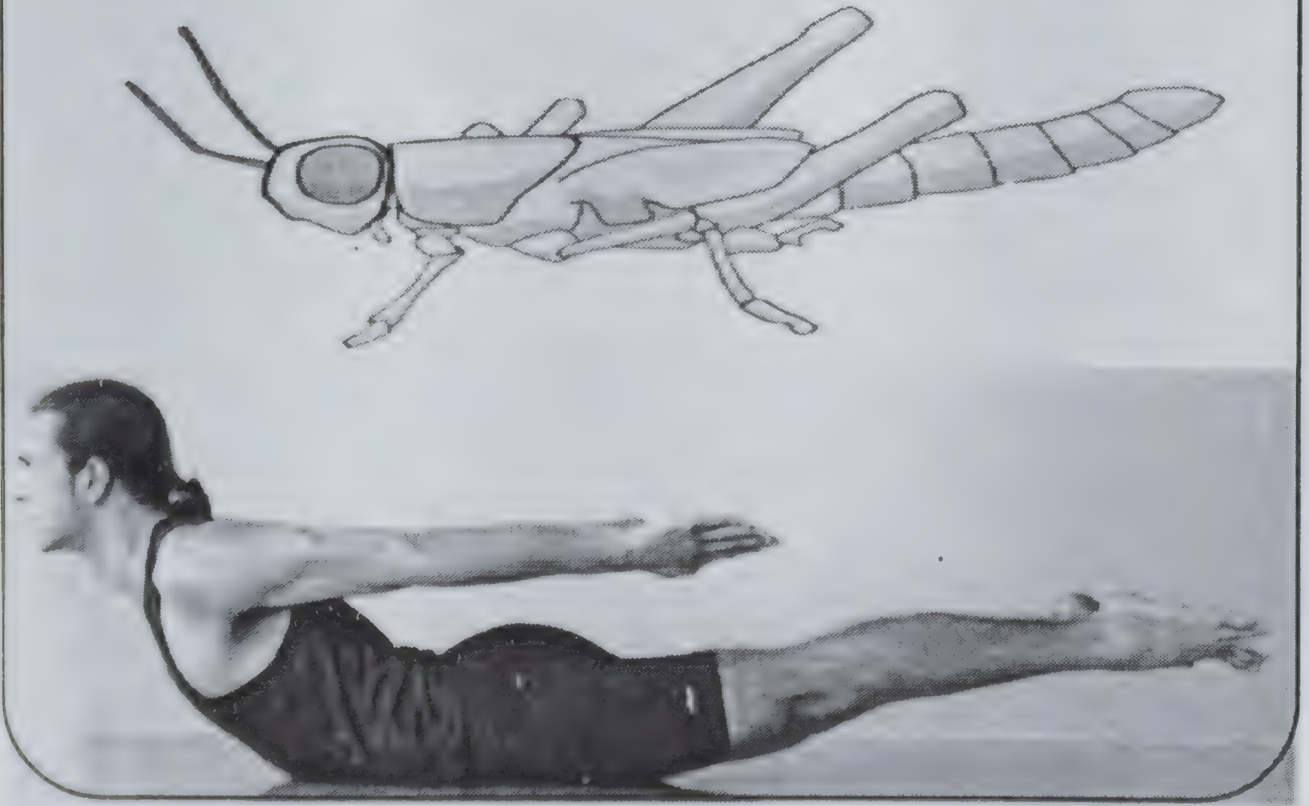
ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಿ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. ಇತರ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರಾ.

ಉಪಯೋಗ:

- ಜಠರ, ಪಿತ್ತಕೋಶದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಡಿಯೋಡಿನಂ, ಮೇದೋಜೀರಕ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಗುಲ್ಮ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಲಭ ಎಂದರೆ ಮಿಡತೆ, ಮಿಡತೆಯ ಆಕಾರದ ಭಂಗಿಯೇ ಶಲಭಾಸನ



ತನ್ನ ಸದ್ವಚನ ಹಾಗೂ ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷದಿಂದ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಬಂಧ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವವ ಗುರು

ಧ್ಯಾನ



DHYANA

ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಏಳನೆಯ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಯಮ, ನಿಯಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆಸನದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೊನೆಯ ಉಸಿರಿರುವವರೆಗೂ ದೇಹವೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಐದು ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಗೈಯುತ್ತಾ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಯುತ್ತ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮುಂದಿನ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಹಿಡಿದು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಅನಂತರದ ಕ್ರಿಯೆ **"ಧ್ಯಾನ"**ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೋ ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಗೈಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಧ್ಯಾನವು ಮೂರು ವಿಧ :

1. ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನ
2. ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನ
3. ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನ

ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನವು ನೂರುಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನವು ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು.

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು

1. ಆಧ್ಯಾತಿಕ ಹಸಿವು :

ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವೋ ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸುತ್ತಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ಅತ್ಯಾಸೆ – ಹಸಿವು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಶಿಸ್ತು :

ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ, ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಶಿಸ್ತು, ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ತೀವ್ರವಾದ ತುಡಿತ ಇರಬೇಕು. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠವಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವ ನಿಯಮ ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. **ಸರಳತೆ :** ಸಭ್ಯತೆ ಹಾಗು ತಾಳ್ಮೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಸರಳತೆ – ಸಭ್ಯತೆ ವಿನಯ ಸಂಪನ್ನತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರೆ, ತಾಳ್ಮೆಯು ಧ್ಯಾನದ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎತ್ತರೋತ್ತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

4. ಬಾಹ್ಯಾಂಭ್ಯಂತರ ಸಾಮರಸ್ಯ :

ನಮ್ಮ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗು ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚಗಳೆರಡನ್ನೂ ತೂಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹೊರ ಪರಿಸರ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಸರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಭಗವತ್ ಭಕ್ತಿ :

ನಮ್ಮ ಒಳಗಿರುವ ಆತ್ಮ – ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯಂತೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮಕನಾಗಿರುವ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಭಗವಂತ. ಇವನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ರೂಪವನ್ನು ಇಷ್ಟದೇವತಾ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ಪರವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಭಗವತ್ ಭಕ್ತಿ. ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ ಗುರುವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಭೂತನಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತೆಯೇ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ

ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಭೂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಭಗವಂತನೆಂದು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶರಣಾಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



1. **ಆಸನ :** ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವೀರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ.

ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆಯನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆಯು ಜಾಗೃತ – ಏಕಾಗ್ರಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಸನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ಉಸಿರಾಟ :**

ಯೌಗಿಕ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ – ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇತರ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. **ಮನಸ್ಸು :** ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಚಂಚಲತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತಗೊಳಿಸುವ ಕಲೆ – ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಕ್ರಮಿಸಬೇಕು.

4. **ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ :** ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದ ಆಂತರ್ಯದೆಡೆಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

5. **ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮ :**

ಮೌನದ ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸು ಸದ್ವಿಚಾರ, ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆ, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದೆಡೆಗೆ ತರುತ್ತಾ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಸುತ್ತಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಃ ಸದ್ವಿಚಾರದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ಉಪಕ್ರಮ

1. ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನ :

ಇಷ್ಟ ದೇವತಾ ಅಥವಾ ಕುಲದೇವತಾ ಜಪದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಜಪದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯವಾದ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಮ್ಯತೆ ಪಂಚಭೂತಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಪಂಚ – ಭೂಮಿ, ಗುಡ್ಡ–ಬೆಟ್ಟಗಳು, ಗಿಡ–ಮರಗಳು, ಹರಿಯುವ ನದಿ, ಸೂರ್ಯ ಉದಯ, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕು, ಶಾಖ, ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ, ಆಕಾರ – ದಿಗಂತ, ದಿಗಂತದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ. ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಭಗವತ್ ಸ್ವರೂಪ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ, ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ತದಾತ್ಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

2. ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನ : ಭಗವಂತನನ್ನು ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. "ನಾನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಲಯ, ಪರಮ ಪುರುಷನು ಅನಂತ, ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಲಯ. ಆ ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿಯು ಎಲ್ಲೆಡೆಯು ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವುದು"ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿದೆ, ಪರಮಾತ್ಮನು ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವನು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅನಂತ ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆ ಹಾಗು ಕುಲದೇವತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ (ಇಷ್ಟ ದೇವತೆ ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿ, ಅನಂತ ಪ್ರೀತಿ, ಆನಂದಗಳ ಮೂರ್ತರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ) ನಂತರ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಅವನ ಅನಂತ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಾವಿತ್ಯ, ಅನಂತ ಕರುಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು.

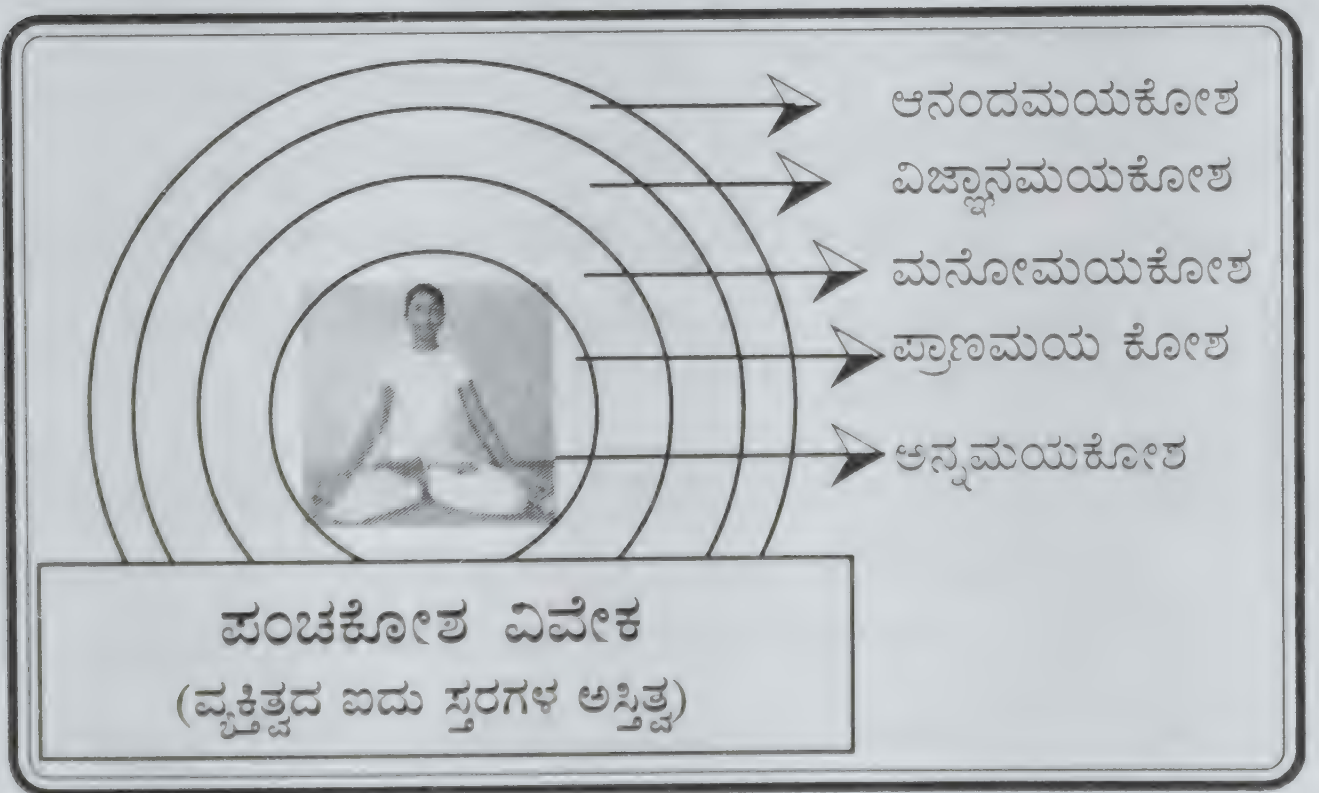
ನಾವು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯನಾಗಿ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಶ್ವ ಸಾಮರಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ವ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಅಂಗ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವು ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕನ ಒಂದು ಅಂಶ. ಇವರೆಡರ ಸಮನ್ವಯ, ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಡೆಯಬೇಕು.ಮನಸ್ಸು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಜಪದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನದೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

3. **ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ :**

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಷಡ್‌ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆತ್ಮನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ಅಖಂಡತೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮತತ್ವವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸುವ, ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇಹ ಭಾವ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವ ಭಾವವನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸತತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು, ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು, ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರ ಕರ್ಮ, ಕರ್ಮ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಹಾಯಕ ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸದ್ಗತಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಷಟ್‌ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳು

'ಷಟ್'ಎಂದರೆ ಆರು, 'ಕ್ರಿಯೆ'ಎಂದರೆ ವೇಗದ ಮಿತಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಶರೀರದ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರವೇಶಾರ್ಥ ಋಷಿಗಳು ಷಟ್ಕರ್ಮದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರದ ಕಾಯಾಕಲ್ಪಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ರೋಗಮುಕ್ತ, ದೀರ್ಘಾಯು, ಸ್ವಸ್ಥ, ಪುಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಮಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಪ್ರಕಾರದ ಕಫರೋಗಗಳು, ಎಲ್ಲ ವಾತರೋಗಗಳು, ಪಿತ್ತರೋಗಗಳು, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಉದರರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಕಾರ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಜನ ಹಿತಾಯ ಈ ಋಷಿಪ್ರೋಕ್ತ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಸ್ಥೂಲ ಮಲ ನಿರ್ಹರಣವನ್ನು ಯಥಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದರಂತೆಯೇ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಸಪ್ತಧಾತುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮಲಗಳ ನಿರ್ಹರಣೆಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಇರುವ ವಿಧಾನವೇ ಷಟ್‌ಕರ್ಮ.

1. ಕಪಾಲಭಾತಿ – ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
2. ತ್ರಾಟಕ – ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ನೇತಿ – ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ, ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ.
4. ಧೌತಿ – ತುಟಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜಠರದವರೆಗೆ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ.
5. ನೌಲಿ – ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸದ ಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ.
6. ಬಸ್ತಿ – ತುಟಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಲದ್ವಾರದವರೆಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

ಇವು 6 ಇಂದ್ರಿಯ ಜನ್ಯ ಹಾಗೂ ಧಾತು ಜನ್ಯ ಮಲ ನಿರ್ಹರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಲ ನಿರ್ಹರಣ

ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು – ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿಕರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ನಂತರದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ಸಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆರು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಯೋಗಮಾರ್ಗಾನುಗಾಮಿಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು ಇವುಗಳ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1. **ಕಪಾಲಭಾತಿ :** ಕಪಾಲಭಾತಿ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

2. **ತ್ರಾಟಕ :**

ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾದ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ತನ್ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸಹಭಾವ, ಸಹಯೋಗ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಸನ ಹೇಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಮ–ನಿಯಮ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಇವೆರಡರ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಾಧಿಸಲು ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ – ಸಮತ್ವ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಹಿಡಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಮದ ಮೂಲಕ ಹೊಂದಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿ, ಮನಃಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ತ್ರಾಟಕ : "ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನಯನಂ ಪ್ರಧಾನಂ"

ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು ಕಣ್ಣು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿತವಾದ ದೃಶ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಅದರ ನೆನಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳು, ದೇಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ವಿಮುಖನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಶ್ಯ ನಿಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯ ಸ್ಥಿರತೆಗಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವ, ಕ್ರಮಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ತ್ರಾಟಕ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ತ್ರಾಟಕ.

ತ್ರಾಟಕವು 2 ವಿಧ.

1. ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
2. ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ

1. ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ :

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ವಸ್ತು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಆ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಅನುಸಾರ ಇದು ಪುನಃ 2 ವಿಧವಾಗಿದೆ.

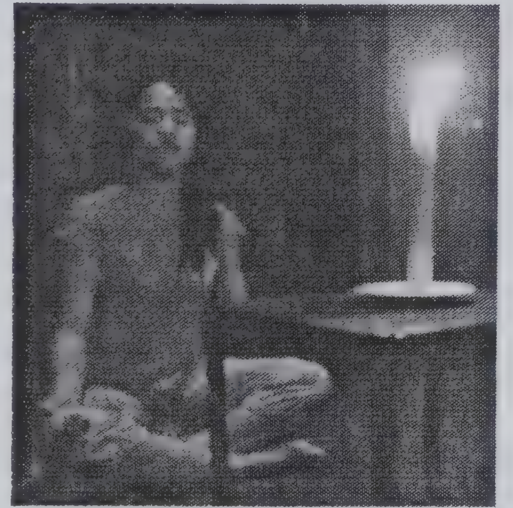
ಅ) ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ

ಆ) ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಇ) ಮೂಲ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಅ) ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ :

ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡುವಾಗ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವವರೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುವುದನ್ನು ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರು ತ್ರಾಟಕವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಸಾಧಕನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಗುಲ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹಾಸಿ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಧ್ಯಮ ವಾಯು ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಂದ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತಸಮಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿಯಿಂದ ಆರು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಣ್ಣೆ ದೀಪ – ಹಣತೆ ಅಥವಾ ದೀಪದ ಕಂಬದಲ್ಲಿ ಚಲನವಿಲ್ಲದ ದೀಪದ ಜ್ಯೋತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಆ ದೀಪವು ಕಣ್ಣಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಜ್ಯೋತಿರ್ ತ್ರಾಟಕದ ಹಂತಗಳು

1) ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೀಪದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೀಪದ ಕುಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊರ ಆವರಣದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

2) ದೀಪದ ಕುಡಿಯ ಒಳ ಆವರಣ, ಜ್ವಾಲೆಯ ವಿವಿಧ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

3) ಇದರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವುದು, ದೀಪದ ಹೊರ ಆವರಣ, ದೀಪದ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿರುವ ಪ್ರತಿ ಬೆಳಕಿನ ವಿವಿಧ ವರ್ಣದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

4) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೂ ಪಾಮಿಂಗ್(ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಶಾಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಜ್ಯೋತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಣ ಕರಗುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಣಿನ ನೇರದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತ್ರಾಟಕದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ನಿರರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀಪ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಫಲಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ದೀಪದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೇ, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಅನಂತರ ಮೊದಲ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಅನಂತರ ಪುನಃ ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷದಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕವಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಆ) ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ : ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಇತರೆ ಶ್ವೇತ, ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಬಿಂದು, "ಓಂ" ಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಿರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿರಂತರ ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಪ್ಪು ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಥವಾ ಬಿಂದುವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಇ) ಮೂಲ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ:

ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ ಅನಂತರ ಬಿಂದು ತ್ರಾಟಕ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಅನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ದೂರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಆಗಸದಲ್ಲಿರುವ ನಕ್ಷತ್ರ, ಚಂದ್ರನನ್ನು ಮೋಡರಹಿತ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆಹ್ಲಾದದಾಯಕ ನಕ್ಷತ್ರ ಚಂದ್ರನನ್ನು ನಿರಂತರ

ದೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದಾಗ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ನಂತರ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಕನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.

2. ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ :

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೀಪ, ಬಿಂದು, ಓಂಕಾರ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯರು ಕೇಂದ್ರಿತ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಅಂತಃದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಿತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ. ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕವು ಪ್ರತ್ಯಾಹಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಕ್ಷಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಮೂಲ ಮನಸ್ಸು, ಉಸಿರಾಟ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಏಕ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬಹಳವಾಗಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು **"ಸಂಯಮ"** ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಉಪಯೋಗ :

ಮೋಚನಂ ನೇತ್ರರೋಗಾಣಾಂ ತಂದ್ರಾದೀನಾಂ ಕಪಾಟಕಂ ।
ಯತ್ನತಸ್ತ್ರಾಟಕಂ ಗೋಪ್ಯಂ ಯಥಾ ಹಾಟಕ ಪೇಟಕಂ ॥

ಅರ್ಥ: ತ್ರಾಟಕ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ವಾಸಿಯಾಗುವವು ತಾಮಸ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು ಈ ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಬಂಗಾರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಸ್ಮರಣೆ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ/ಭಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

1) ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ ನಿರ್ಹರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಕಣ್ಣುಗಳು ತೇಜೋಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

3) ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ,

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕವು ದೇಹ – ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ, ಸೂರ್ಯ – ಚಂದ್ರರಂತೆ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿ, ಗುರಿಯ ನಿಶ್ಚಿತತೆ – ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬೇಕಾದ ಏಕ ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿಮಿತತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕವು ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಣ ಧಾರಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

1) ಕಣ್ಣೀರಿನ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಧೂಳು, ಮಣ್ಣು, ಕಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೊರಬಂದು ಕಣ್ಣು ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2) ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲ ದೋಷಗಳನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ:

ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಲೂಬಹುದು.

ಲಾಭಗಳು :

1) ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಸಾಯಂಕಾಲ ದೀಪದ ಮೇಲೆ ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಪ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಆದುದರಿಂದ ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೊಳಕು ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೂ ಲಭಿಸುವುದು.

3. **ನೇತಿ :** ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುವುದು ನೇತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೇತಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು :

(ಕ) ಜಲನೇತಿ (ಖ) ಸೂತ್ರನೇತಿ (ಗ) ಘೃತನೇತಿ (ಘ) ತೈಲನೇತಿ (ಙ) ದುಗ್ಧನೇತಿ

(ಕ) ಜಲನೇತಿ :

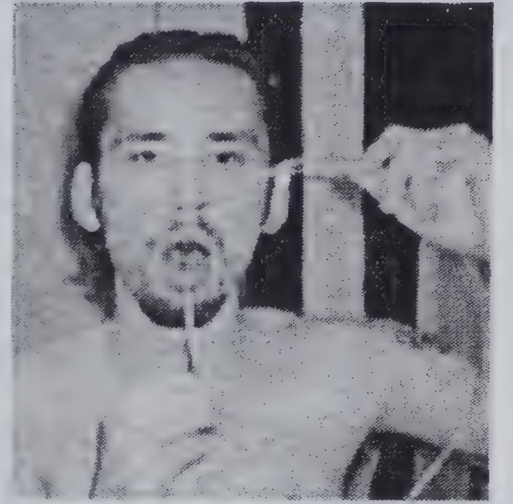


ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ. ನೇತಿ ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸಮಯ ನೇತಿಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ರೋಗ ವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ

ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಯ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನೀರು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬರತೊಡಗುವುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಕಫರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಶೀತ ನೆಗಡಿಗಳಿದ್ದವರು ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಕಫರೋಗವಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಬೇಕು. ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶೀತ–ನೆಗಡಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೇತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ–ಶೀತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನೇತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಶೀತ–ನೆಗಡಿಗಳ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಖ) ಸೂತ್ರನೇತಿ :



ದಾರದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಸೂತ್ರನೇತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂತ್ರನೇತಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಳಿದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೇತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಂದ ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ :

ಸೂತ್ರನೇತಿಯ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ 4–5 ನಂಬರಿನ ಕೆಥೆಟರ್‌ನಿಂದಲೂ ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೋವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಅನಂತರ ಘೃತನೇತಿ ಅಥವಾ ತೈಲನೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

(ಗ) ಘೃತನೇತಿ :

ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಮಂಚ –ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇತಾಡಿಸಿ. ಈಗ ಡ್ರಾಪರ್ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಚಮಚೆಯಿಂದ

ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ (ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳೊಳಕ್ಕೆ) 8–10 ಹನಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ದುಗ್ಧನೇತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಲನೇತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ದುಗ್ಧನೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದುಗ್ಧನೇತಿ ಮಾಡುತ್ತ ಜಲನೇತಿಯಂತೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಹಾಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

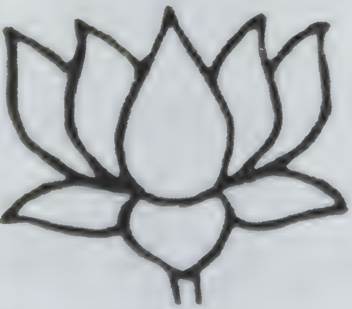
ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಿಯನ್ನು ಕಪಾಲದ ಶೋಧನಕಾರಿ, ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿವರ್ಧಕ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

4. ಧೌತಿ :

ಆಮಾಶಯದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಧೌತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ. ಧೌತಿ ಎಂದರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳಿವೆ. ವಮನಧೌತಿ, ಗಜಕರಣಿ ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ ಮತ್ತು ದಂಡಧೌತಿ.

ಧೌತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಃ

ಆಮಾಶಯದ ಪಾಚಕ–ರಸ–ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲವು ಜಮೆಯಾದರೆ ಪಾಚಕ ರಸದ ಸ್ರಾವವು ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳು ಪ್ರತಿವರ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಫವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಸಿವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಡೆ–ಸಂಕುಚಿತತೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾದ ಆಘಾತವಾಗುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಪದ್ಮ ಎಂದರೆ ತಾವರೆ,
ಕಮಲ ಇದರ ಭಂಗಿಯೆ
ಪದ್ಮಾಸನ



5. ನೌಲಿ ಅ) ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಆ) ವಾಮ ನೌಲಿ (ಎಡಭಾಗ) ಇ) ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ (ಬಲ ಭಾಗ) ಈ) ನೌಲಿ ಸಂಚಾಲನ

ಲಾಭಗಳು :

1. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಧನ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.
2. ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಉದರದ ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ತ ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತರೂಪದಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ಬಸ್ತಿ : ಅ) ಜಲಬಸ್ತಿ ಆ) ಪವನಬಸ್ತಿ

ಲಾಭ :

ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಷ್ಣತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷಾದಿ ಧಾತುಜನ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಎನಿಮಾಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕಾರಿ. ಎನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ : ಇಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಲಾಭವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಮನಕ್ರಿಯೆ:

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿದು ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಬುಡವನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ತದನಂತರ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಷಪಾನ :

ಉಷಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಅಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ತುಳಸಿಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

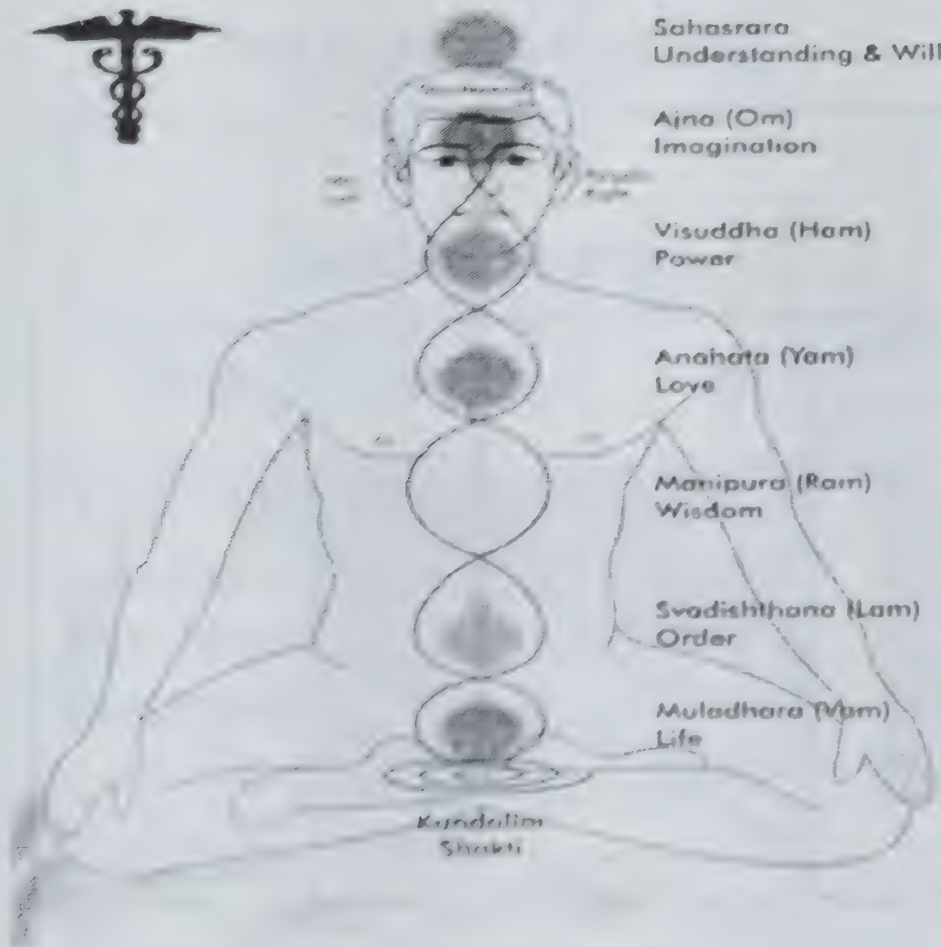
ಉಷಪಾನ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ:

ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರ, ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಚಿಟಕಿ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, 5 ರಿಂದ 6 ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಇಡುವುದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರಗಳು

ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ತತ್ವಗಳೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಹುದುಗಿವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿತತ್ವವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಆ ತತ್ವದ ಗುರುತ್ವವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾದ ಶಕ್ತಿತರಂಗಗಳು ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪಿಕಿರಣಗೊಂಡು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಚಕ್ರ'ಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವು ದೇಹರಚನೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ (ಸ್ಥೂಲದೃಷ್ಟಿಗೆ) ತೋರಿಬರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೆಲೆಗಳೇನಲ್ಲ. ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವಂಥ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತರ (ನೆಲೆ) ಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಮೇರುದಂಡದ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ) ಕೆಳತುದಿಯಿಂದ ಮೊದಲಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂವಾದಿಯಾದ ಪ್ರದೇಶದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೂ ಸಹಸ್ರಾರು ನಾಡಿಗಳು ಹೊರಚಾಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಾಹಕಗಳಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.



ಪ್ರತಿಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಒಂದು ದೇವತೆ ಇದ್ದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಆ ಚಕ್ರದ ಅಧಿದೇವತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಈ 'ದೇವತೆ'ಯೆಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟರೂಪ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆಯಾ ಚಕ್ರಸ್ಥಾನದಸುತ್ತಲಿರುವ ದೈವಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದೇವತೆಗೂ ತನ್ನದೇ 'ಸ್ಥಾನ' ಅಥವಾ ಲೋಕವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ–ಈ ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಮಶಿವನ ನೆಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಸತ್ಯಲೋಕ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಪ್ರತಿಚಕ್ರವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ತ್ವವೊಂದರ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದ್ದು, ತನ್ನದೇ ಆದ ತನ್ಮಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಅವುಗಳ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

	ಚಕ್ರಗಳು	ತತ್ತ್ವಗಳು
1.	ಮೂಲಾಧಾರ	ಪೃಥ್ವಿತತ್ತ್ವ, ಗಂಧತನ್ಮಾತ್ರ, ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ (ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ), ಪಾದಗಳು (ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ).
2.	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಜಲತತ್ತ್ವ, ರಸತನ್ಮಾತ್ರ, ರಸನ (ಜ್ಞಾನ), ಹಸ್ತಗಳು (ಕರ್ಮ).
3.	ಮಣಿಪೂರ	ತೇಜಸ್ತತ್ತ್ವ, ರೂಪತನ್ಮಾತ್ರ, ಚಕ್ಷು (ಜ್ಞಾನ), ಗುದ (ಕರ್ಮ).
4.	ಅನಾಹತ	ವಾಯುತತ್ತ್ವ, ಸ್ಪರ್ಶತನ್ಮಾತ್ರ, ಧರ್ಮ (ಜ್ಞಾನ), ಗುದ (ಕರ್ಮ).
5.	ವಿಶುದ್ಧಿ	ಆಕಾಶತತ್ತ್ವ, ಶಬ್ದತನ್ಮಾತ್ರ, ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ (ಜ್ಞಾನ), ವಚನ (ಕರ್ಮ).
6.	ಆಜ್ಞಾ	ಮನಸ್ಸಿನ ಸರ್ವಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವಗಳು.

ಚಕ್ರಗಳ ಅಧಿದೇವತೆಗಳು

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಕ್ರ	ದೇವತೆ	ಲೋಕ
1	ಮೂಲಾಧಾರ	ಬ್ರಹ್ಮ	ಭೂರ್ಲೋಕ
2	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ರುದ್ರ	ಭುವರ್ಲೋಕ
3	ಮಣಿಪೂರ	ವಿಷ್ಣು	ಸುವರ್ಲೋಕ
4	ಅನಾಹತ	ಈಶ್ವರ	ಮಹರ್ಲೋಕ
5	ವಿಶುದ್ಧಿ	ಶಂಭು	ಜನಲೋಕ
6	ಆಜ್ಞಾ	ಸದಾಶಿವ	ತಪೋಲೋಕ

ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಕ್ರಸಂ	ಖಾಯಿಲೆ	ಆಸನದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಮುದ್ರೆ	ಕ್ರಿಯೆ	ಮನೆಮದ್ದು
1	Acidity ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ ಕಟಿಸಂಧಿಚಾಲನೆ, ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಟ.	ಸದಂತ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರೆ	ವಮನ ಧೌತಿ, ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನಕ್ರಿಯೆ, ಉಷಪಾನ	ಬಿಸಿನೀರು ಸೇವನೆ/ ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ. / (ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧ)
3	Anemia ರಕ್ತಹೀನತೆ	ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ವರುಣ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಗರಿಕೆ/ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು.

4	Arthritis ಸಂಧಿವಾತ/ನೋವು	ಪಾಷ್ಣಿಸಂಧಿಚಾಲನೆ, ಜ್ಞಾನಕೀಲು ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ ಉತ್ಕಟಾಸನ	ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ	ವಾಯು ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಭ್ಯಂಜನ. ನುಗ್ಗೆಸೋಪು ಮೆಂತ್ಯಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ
5	ಅಸ್ತಮಾ, (ಗೂರಲು) ಉಬ್ಬಸ	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳು	ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಭೇಧನ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	(ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧ)
6	Cold/ನೆಗಡಿ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,	ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಭೇದನ, ಉಜ್ಜಾಯಿ ಕಪಾಲಭಾತಿ	ಲಿಂಗಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ, ಉಷಪಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು	ಮೇಣಸನ್ನು ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅದರ ಹೊಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

7	Constipation ಮಲಬದ್ಧತೆ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಚತುಸ್ಪಾದಾಸನ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಮೇರುದಂಡಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	ಚಂದ್ರಾನು ಲೋಮ, ನಾಡಿಶೋಧನ, ಸದಂತ, ಉಜ್ಜಾಯಿ	ಶಂಖ, ಸಹಜಶಂಖ ಮುದ್ರೆ	ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಕ್ರಿಯೆ ಉಷಪಾನ	ದ್ರವ ಆಹಾರ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು / ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವನೆ
8	Diabetes ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ/ ಮಧುಮೇಹ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ ಭಾರದ್ವಜಾಸನ	ನಾಡಿಶೋಧನ, ಉಜಾಯಿ, ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಶವಾಸನ	ಅಪಾನ ಮುದ್ರೆ	ಉಷಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಕ್ರಿಯೆ	ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಬೇವಿನಪತ್ರೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು ತುಳಸಿಸೇವನೆ ಮೆಂತ್ಯೆ. ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಬಳಕೆ
9	Eye problem ಕಣ್ಣುಬೇನೆ	ಶಿರಭ್ರಮಣ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ	ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಶೀತಲೀ	ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ	ತ್ರಾಟಕ	ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹೊನಗೊನೆ – ಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ

10	Head Reeling ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು	ಅಧೋಮುಖವಜ್ರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿ ಶವಾಸನ	ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಧ್ಯಾನ, ಆದಿಮುದ್ರೆ	ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರ.	ಧ್ಯಾನ, ತ್ರಾಟಕ	ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬಾರದು ಒತ್ತಡ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು
13	Headaches ತಲೆ ನೋವು	ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಪಾರ್ಶ್ವೋತ್ತಾನಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ	ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಚಂದ್ರಾನು ಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಅಪಾನ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ತಲೆಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದು
14	Heart Trouble ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ	ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿ ಆಸನ	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಅಪಾನ ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಮಾತಾಂಗ	ಧ್ಯಾನ	ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧ

15	Indigestion ಅಜೀರ್ಣ	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ	ಉಜ್ಜಾಯಿ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಉಷಪ್ರಕ್ಷಾಳನ, ವಮನಧೌತಿ	ಎಳ್ಳಿಕಾಯಿ (ಹೆರಳೆ/ಹಿರಳೆ
16	Joint Pain ಮಂಡಿನೋವು	ವಜ್ರಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಜಾನುಕೀಲು ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ, ಉರಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ ಪಾಷ್ಣಿಸಂಧಿಚಾಲನೆ	ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಕಪಾಲಭಾತಿ	ವಾಯು ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಪೌಡರನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದು
17	Kidney Complaints ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಟಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ ಧನುರಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ಚಂದ್ರಾನು ಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಆಕಾಶ, ಅಪಾನ, ಮತ್ತು ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರೆಗಳು	ಧ್ಯಾನ	ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ದ್ರವ ಆಹಾರ ತಂಪು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು

18	Memory Power ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶವಾಸನ	ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಭ್ರಾಮರಿ.	ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ,	ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ತ್ರಾಟಕ	ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು, ವಂದಲಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸೇವನೆ.
19	Obesity or Overweight ಬೊಜ್ಜು/ಅತೀ ತೂಕ	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಏಕಪಾದ ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ, ದ್ವಿಪಾದ ಭ್ರಮಣ,	ನಾಡಿಶೋಧನ ಕಪಾಲಭಾತಿ,	ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆಗಳು	ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಲನಕ್ರಿಯೆ ಉಷ-ಪಾನ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು	
21	Weaknes ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ (ನರಗಳದೌರ್ಬಲ್ಯ)	ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ ಉತ್ಕಟಾಸನ ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಮಕರಾಸನ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಶವಾಸನ	ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಭ್ರಾಮರಿ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆಗಳು	ಧ್ಯಾನ	ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಪೌಡರನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದು

ಆಸನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

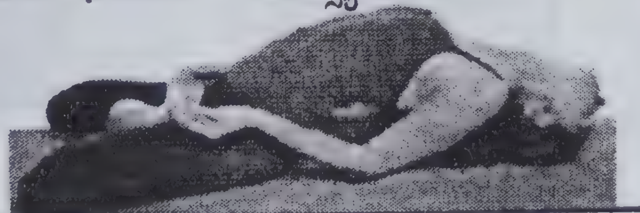
ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ	ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ	ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ
1	ಉದರಶ್ವಾಸ.	1	30	ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಪಾನವಾಯು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
2	ಉರಶ್ವಾಸ	2	30	ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತೆ
3	ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ	3	30	ಥೈರಾಯ್ಡ್ & ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಗೂನು ಬೆನ್ನು, ತಲೆಸಿಡಿತ, ಕಣ್ಣುರಿಗಳ ನಿವಾರಣೆ,
4	ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ	4	31	ಮಣಿಗಂಟು, ಕೀಲುನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ
5	ಮಾರ್ಜಾಲಶ್ವಾಸ	5	33	ಬೆನ್ನುನೋವು, ಡಿಸ್ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತೆ.
6	ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ	6	33	ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆ. ತೊದಲುನುಡಿ ಮತ್ತು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
7	ಕಟಿಶ್ವಾಸ	7	34	ಸೊಂಟದ ನೋವು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು	ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ	ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ
1	ಪಾದಾಂಗುಲಿಚಾಲನೆ	7.11		ಜ್ಞಾಪನಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಚಾಲನೆಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
2	ಪಾದಚಾಲನೆ	7.11		ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆಯಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3	ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವಚಾಲನೆ	7.12	39	ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
4	ಪಾದಭ್ರಮಣ	7.12	39	ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು	ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ	ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ
5	ಪಾರ್ಷ್ಣಿಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ	7.1	38	ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆಯಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
6	ಜಾನುಕೀಲುಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ	7.2	38	ಮಂಡಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
7	ಉರಸಂಧಿ	7.3	38	ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಮಂಡಿ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
8	ಕಟಿಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಕಟಿಸಂಧಿಚಾಲನೆ	7.4	38	ಸೊಂಟನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
9	ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ	9	40	ಮೊಳೆ ರೋಗ (ಪೈಲ್ಸ್), ಮೂತ್ರ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮಾಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಸೊಂಟದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
10	ಅಧೋಮುಖ, ವಜ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ಶಶಂಕಾಸನ	12	42	ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆ, ಕಟಿಭಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
11	ಅರ್ಧತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ	8	40	ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕಾಲಿನ ವಿಕಾರ ನಿವಾರಣೆ, ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.
12	ಪಾರ್ಶ್ವಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ	10	41	ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ ನಾಭಿ ಭಾಗದ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
13	ನಿಂತಲ್ಲೇಓಟ/Jaging	11	42	ಸೋಮಾರಿತನ, ಜಡತ್ವ, ಆಲಸ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
14	ಶಿರಭ್ರಮಣ	13	43	ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು, ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ಮತ್ಸ್ಯ ಎಂದರೆ ಮೀನು, ಮೀನಿನ ಭಂಗಿಯೆ – ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ





ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ	ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ
15	ತಾಡಾಸನ/ಪರ್ವತಾಸನ	15	53	ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು, ಎದೆ ಗೂಡು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.
16	ವೃಕ್ಷಾಸನ	16	54	ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
17	ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ	18	55	ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎದೆ ಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
18	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ	19	56	ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು, ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ (Hardness), ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳುಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
19	ಉತ್ಕಟಾಸನ	17	55	ಎದೆ ಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು, ಭುಜದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಬೆನ್ನು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ
20	ವೀರಭದ್ರಾಸನ –1	21	57	ಬೆನ್ನು ಭುಜಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ (Hardness), ಪೃಷ್ಠದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ **(ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಬಲಹೀನ ಹೃದಯವುಳ್ಳವರು ಮಾಡಬಾರದು)**
21	ವೀರಭದ್ರಾಸನ– 2	22	58	ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆ, ಮೀನಖಂಡ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಬಲಬರುತ್ತದೆ
22	ಉತ್ಥಾನಾಸನ/ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ	23	59	ಮನಶಾಂತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ಭಯ ಗಾಬರಿ, ತಲೆಭಾರ, ಬಾವೋದ್ರೇಕ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ
23	ಗರುಡಾಸನ	20	57	ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

24	ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ	14.8	50	ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಹೆಗಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
25	ವೀರಾಸನ	29	64	ಮಂಡಿ ನೋವು, ತೊಡೆ, ಮೀನಖಂಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಪಾರ್ಷ್ಣಿ ಸಂಧಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
26	ಗೋಮುಖಾಸನ	30	65	ಕಾಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ, ಗೂನುಬೆನ್ನಿಗೆ ಅನುಕೂಲ, ಮಧ್ಯಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
27	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ	26	62	ಕೆಳಬೆನ್ನು, ವಸ್ತಿ ಕುಹರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮಾಸಿಕ ಋತು ನಿಯಂತ್ರಣ,
28	ಪದ್ಮಾಸನ	27	63	ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಮಂಡಿ, ಪಾರ್ಷ್ಣಿ ಸಂಧಿಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
29	ಪರ್ವತಾಸನ	28	63	ಎದೆ ಹಿಗ್ಗಲು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುಕ ದುರ್ಬಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
30	ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ	31	67	ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ (ವಜ್ರಾಸನ &ಪದ್ಮಾಸನ)ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಶಿರೋ ಭಾಗದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ಮರಣ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
31	ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ	32	**67**	**ಸೂಚನೆ:–** ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವವರು, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

32	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	33	68	ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಭಾಗ ಸಂಕುಚಿತ. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ನಷ್ಟ, ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
33	ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ	34	69	ಪಿತ್ಥಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿ, ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
34	ಮರೀಚಾಸನ – 1	36	72	ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಬೆನ್ನುಳುಕು, ಕಟಿ ಬೇನೆ, ಪಿತ್ಥ ಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಪೃಷ್ಠಗಳ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
35	ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ	37	73	ವಾತ ರೋಗ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
36	ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ	38	74	ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮುಂದಿರುವ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಕೋಶಗಳು ಸಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶ ಹುರುಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
37	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	39	77	ಊದಿರುವ ನರಗಳು (Vericose Veins), ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ನೋವು, ಅರೆ ತಲೆ ನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಮುಂಗೋಪ, ಸಿಡುಕುತನ, ನರಮಂಡಲ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ವಿಷ ಜೀವಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಮೂರ್ಚೆ ರೋಗ, ರಕ್ತ ಕ್ಷಯ, ರೇತ ಸ್ಖಲನಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
38	ಹಲಾಸನ	40	78	ಕರಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಹುರುಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

39	ಉಪವಿಷ್ಣ ಕೋನಾಸನ	35	69	ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಋತು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
40	ಮೇರುದಂಡಾಸನ	41	79	ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ– ಮೇರುದಂಡ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
41	ನಾವಾಸನ	42	79	ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು, ಪಿತ್ತ ಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಗಳ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಜಠರದ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತೆ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
42	ಭುಜಂಗಾಸನ	43	82	ಎದೆ ವಿಶಾಲ, ದುಂಡು ಹೆಗಲಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
43	ಧನುರಾಸನ	44	83	ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗುತ್ತೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಜಾರಿದ ಬಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
44	ಶಲಭಾಸನ	45	83	ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾತ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಮೊಳೆ ರೋಗ (ಪೈಲ್ಸ್), ಸೊಂಟ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
45	ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ	46	84	ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ, ಜೋಲು ಹೆಗಲು, ಗೂನುಬೆನ್ನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಆಸನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
46	ಭುಜಪೀಡಾಸನ	48	86	ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
47	ಬಕಾಸನ	49		
48	ಚಕ್ರಾಸನ /ಊರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ	47	85	ನವಚೈತನ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಮನಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತೆ, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ

49	ಮಕರಾಸನ	50	87	ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
50	ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ	51	87	ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ನಿವಾರಣೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕ. ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಸೊಂಟದ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
51	ಶವಾಸನ	52	88	ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ, ಮನಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತೆ,

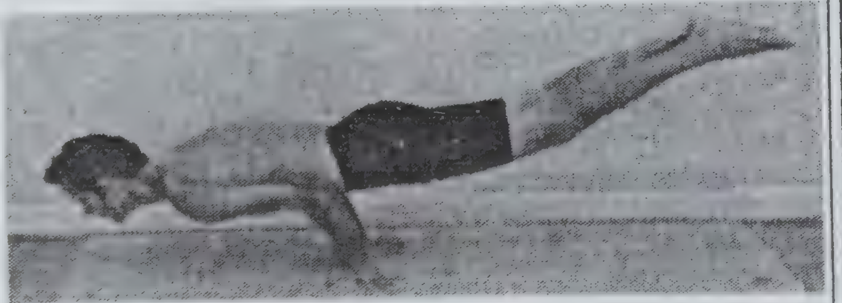
ಧನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು. ಬಿಲ್ಲಿನ ಭಂಗಿಯೆ ಧನುರಾಸನ





ಮಯೂರ ಎಂದರೆ ನವಿಲು ನವಿಲಿನ ಭಂಗಿಯೇ ಮಯೂರಾಸನ





ಅನುಬಂಧ-1 (ಪದಸೂಚಿ)

ಅನುಬಂಧ–2 (ಆಸನಗಳ ವರ್ಣಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ)

ಶಾಲಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯ



ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥ ಸೂಚಿಗಳು

1. ವಿದ್ವಾನ್ ಎಸ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣಾರೆಡ್ಡಿ, ಹಠರತ್ನಾವಳಿ, ದೇವಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್, ತಿರುಪತಿ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ

2 ಡಾ॥ ಪ್ರವೀಣ್ ಕಪಾಡಿಯಾ. ಯೋಗಾ ಸಿಂಪ್ಲಿಫೈಡ್. ಗಾಂಧಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂದಿರ್ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರ

3 ಡಾ॥ ಸತ್ಯಪಾಲ್ ಅಂಡ್ ಧೋಲಸ್ ದಾಸ್, ಯೋಗಾಸನಾಸ್ ಅಂಡ್ ಸಾಧನ ಪುಸ್ತಕ್ ಮಹಲ್, ದೆಹಲಿ

4 ಇಂದ್ರಾದೇವಿ. ಯೋಗಾ ಫಾರ್ ಯು, ಜೈಕೋ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ಮುಂಬೈ

5 ಡಾ॥ ದಾಟಿ ಅಂಡ್ ಡಾ॥ ಫರೋಟೆ, ಯೋಗಾ ಅಂಡ್ ಯುವರ್ ಹಾರ್ಟ್ ಜೈಕೋ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ಮುಂಬೈ

6 ಹೆಚ್. ಕುಮಾರ್ ಕೌಲ್, ಯೋಗಾ ಫಾರ್ ಹೆಲ್ತ್, ನ್ಯೂ ಲೈಟ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್, ನ್ಯೂ ದೆಹಲಿ

7 ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ, ಹಠಯೋಗ, ದಿ ಹಿಡೆನ್ ಲಾಂಗ್ವೇಜ್, ಜೈಕೋ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ಮುಂಬೈ

8 ಯೋಗಿ ಪ್ರಣವಾನಂದ, ಪ್ಯೂರ್ ಯೋಗಾ. ಮೋತಿಲಾಲ್ ಬನ್ಸಾರಿದಾಸ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್, ದೆಹಲಿ

9 ಡಾ॥ ಸತ್ಯಪಾಲ್ ದುಗ್ಗಲ್, ಟೀಚಿಂಗ್ ಯೋಗಾ, ದಿ ಯೋಗಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಮುಂಬೈ

10 ಶ್ರೀ ಅನ್ನಾಸಾಹೇಬ್, ದಿ ಸೈನ್ಸ್ ಆಫ್ ಯೋಗಾ, ನಿ.ಕೆ. ಪಲ್ಕೆರ್ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್, ನಾಗಪುರ

11 ರೋಹಿತ್ ಮೆಹತಾ. ಯೋಗಾ ದಿ ಆರ್ಟ್, ದಿ ಥಿಯೋಸಾಫಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಚೆನ್ನೈ

12 ಸ್ವಾಮಿ ಹರಿಹರಾನಂದಾರಣ್ಯ, ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗದರ್ಶನಮ್ ಮೋತಿಲಾಲ್ ಬನ್ಸಾರಿದಾಸ್, ದೆಹಲಿ

13 ಸ್ವಾಮಿ ಮುಕ್ತಿಬೋಧಾನಂದ, ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕ, ಯೋಗಾ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಮುಂಗೇರ್

14 ಸ್ವಾಮಿ ಸತ್ಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆ, ಬಂಧ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಮುಂಗೇರ್, ಬಿಹಾರ್

15 ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಪತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು, ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣಮಠ, ಮೈಸೂರು

16 ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ರಾಜಯೋಗ, ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣಮಠ, ಮೈಸೂರು

17 ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ದಿ ಯೋಗ–ಆಸನಾಸ್, ಡಿವೈನ್ ಲೈಫ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಹಿಮಾಲಯಾಸ್

18 ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ದಿ ಲೈಟ್ ಆನ್ ಯೋಗಾ, ಅನ್ವಿನ್ ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಕ್ಸ್, ಲಂಡನ್

19 ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ದಿ ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಯೋಗಾ, ಹಾರ್ಪರ್ ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್, ಇಂಡಿಯಾ

20 ಒ.ಪಿ. ತಿವಾರಿ, ಆಸನಾಸ್–ವೈ ಅಂಡ್ ಹೌ?, ಕೈವಲ್ಯಧಾಮ. ಲೋನವಾಲ, ಪುಣೆ

21 ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲಯಾನಂದ, ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಸರ್ವೇ ಆಫ್ ಯೋಗಿಕ್ ಪ್ರೋಸಸ್, ಕೈವಲ್ಯಧಾಮ, ಲೋನವಾಲಾ, ಪುಣೆ

22 ಯೋಗಾಸನ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಷಟ್ಕಕ್ರಿಯೆ – ತಿರುಕ, ಅನಾಥಸೇವಾಶ್ರಮ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಸಮಿತಿ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ

23 ಡಾ॥ ಜಯದೇವ ಯೋಗೇಂದ್ರ, ದಿ ಸೈಕ್ಲೋಪೀಡಿಯಾ–ಯೋಗಾ, ಯೋಗಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಮುಂಬೈ

24 ಕುಲಪತಿ ಎಕ್ಕಿರಾಲ ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯ, ದಿ ಯೋಗಾ ಆಫ್ ಪತಂಜಲಿ, ಮಿಥಿಲಾ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ವೈಜಾಗ್

25. ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ (1) ಮತ್ತು (2) ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

26. ಮುದ್ರಾ ಪ್ರಪಂಚ – ಕೆ. ರಂಗರಾಜ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ಸಪ್ನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

27. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇದರ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ – ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ, ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹರಿದ್ವಾರ.

28. ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗದರ್ಶನ – ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯ ಸಹಿತ ಸ್ವಾಮೀ ಆದಿದೇವಾನಂದ, ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಮೈಸೂರು.

29. ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ – ಅನುವಾದಕರು – ದಿ.ನಾಗೇಶ್ ರಂಗೋ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಪ್ರತಿಭಾಗ್ರಂಥ ಮಾಲೆ ಧಾರವಾಡ.

30. ಯೋಗ ಪ್ರವೇಶ – ಅಜೀತ್‌ಕುಮಾರ್, ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

31. ಯೋಗ ದೀಪಿಕಾ – ಅನುವಾದಕರು – ಪ್ರೊ. ಬಿ. ಭೀಮಸೇನ ರಾವ್, ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

32. ಯೋಗವಾಹಿನಿ – ಶ್ರೀ. ಪ.ಯೊ.ಶಿ.ಸ. ತುಮಕೂರು (ರಿ), ಕರ್ನಾಟಕ.

33. ಸಕಲರಿಗೂ ಯೋಗ – ಅನುವಾದ – ರ.ವಿ.ಜಹಾಗೀರದಾರ್ – ಶ್ರೀ. ಪ.ಯೊ.ಶಿ.ಸ. ತುಮಕೂರು (ರಿ), ಕರ್ನಾಟಕ.

34. ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ – ಡಾ॥ ಹೆಚ್.ಆರ್. ನಾಗೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಆರ್. ನಾಗರತ್ನ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು.

35. ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತಾ – ಅನುವಾದ – ತಂ.ಶ್ರೀ.ನ.ಮೂರ್ತಿ ತಂಡಗ, ಗೀತಾ ಪ್ರೆಸ್, ಗೋರಾಪುರ.

36. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಮಗಳು – ಡಾ॥ ಎಸ್.ಲತಾ, ಜ್ಞಾನ ನಿಧಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು.

37. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ – ತಿರುಕ, ಅನಾಥಸೇವಾಶ್ರಮ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಸಮಿತಿ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ.

38. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ನಿಸರ್ಗ ಪ್ರಕಾಶನ, ನಿಸರ್ಗ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಶಿರಸಿ.

39. ಸಾಧನಪಥ– (ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ) (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ) ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

40. ಶರೀರ ಶಿಲ್ಪ – ಅಜಿತ ಕುಮಾರ, ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

41. ಮುದ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೈಪಿಡಿ – ಗ್ರೇಟ್ಸ್ ಹಾರ್ಮಿ

42. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ – ಸ್ವಾತಿ ಚಂಚನ್ನಿ, ರಾಜೀವ್ ಚಂಚನ್ನಿ.

43. ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ – ಮುನ್ನಿ ಕುಶಾಲ್‌ಲಾಲ್ ಜೈನ್ ವಿಶ್ವ ಭಾರತೀ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ. ಲಗೌನ್, ರಾಜಾಸ್ಥಾನ್

'ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ' ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಕಟಣೆ

- ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ
- ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ
- ಮನೆಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ
- ಗೃಹವೈದ್ಯ ಪ್ರದೀಪಿಕ
- ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ

ಆಯುಷ್– ಎನ್.ಆರ್.ಹೆಚ್.ಎಂ. ಪ್ರಕಟ

- ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋ
- ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ
- ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾ
(ಎನ್.ಆರ್.ಹೆಚ್.ಎ
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾ